Майя Гогулан

ПОПРОЩАЙТЕСЬ С БОЛЕЗНЯМИ



Майя
Гогулан

ПОПРОЩАЙТЕСЬ С БОЛЕЗНЯМИ

ОПЫТ СОБСТВЕННОГО ИЗЛЕЧЕНИЯ
ПО СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЯ НИШИ



Минск
Книжный Дом
1998

УДК 615.89
ББК 75.1
Г58

Гогулан М. Ф.

Г58 Попрощайтесь с болезнями. 4-е издание.— Мн.: Книжный Дом, 1998.—303 с., ил.

ISBN 985-428-084-1.

Эта книга не только история чудесного выздоровления, не только рассказ о том, какую роль в борьбе за здоровье играют воля и вера, эта книга — практическое руководство к действию по мобилизации собственных ресурсов организма человека в его борьбе с таким страшным недугом, как рак.

Использование в каждодневной жизни Системы здоровья Ниши, суть которой автор излагает в этой книге, поможет вам прожить долгую, здоровую, творческую жизнь.

Для широкого круга читателей.

ББК 75.1

ISBN 985-428-084-1

ОТ АВТОРА

Эта книга — ответ на многочисленные письма, звонки, просьбы моих читателей, слушателей лекций, участников практических занятий. Отвечаю всем сразу.

Существует два подхода: первый — полагаться на то, что здоровье, благополучие, счастье обеспечат вам другие — родители, государство, врач, учитель, экстрасенс. Многие прибегают к этому — они используют советы других, глотают лекарства и продолжают жить как прежде. Бывает, что они достигают успеха, но только на время. Основательное благополучие и излечение для них становится все более невозможным. Современная медицина на скорую руку старается подлечить человека, и у нас нет никаких оснований оспаривать ее заслуги. Она вполне отвечает своему назначению и удовлетворяет невзыскательный спрос.

Другой подход — устранить причины болезней и несчастий, вырвать зло с корнем, изменить почву, на которой они могут развиваться.

Тот, кто хочет пойти по этому пути, сделаться совершенно здоровым, а значит, получить шанс на полное благополучие, тот, очевидно, должен с энергией и твердостью взяться за дело, быть готовым изменить образ мыслей и жизни. Так и только так он сам сможет стать для себя врачом и советчиком. Ему лишь надо указать путь. Это я и имею в виду сделать в настоящем труде.

* * *

Благодарю всех, без чьей помощи эта книга не смогла бы появиться:

моюмамочку Адель Александровну Гогулан;

мою сестру, друга и переводчика трудов Кацудзо Ниши с английского языка — Людмилу Федоровну Куземченко;

мою дорогую подругу Аллочку Бассаргину, усилиями которой я смогла познакомиться с трудами Кацудзо Ниши;

мою помощницу — Рашель Элиазаровну Каганову, которая одарила меня своими знаниями в области здоровья и трудами японского профессора Кацудзо Ниши, русского врача А. Б. Залманова, швейцарского диетолога М. Бирхера-Беннера и многих других.

Благодарю моих консультантов — физика-ядерщика Бориса Петровича Еликова и микробиолога Анну Константиновну Матвееву.

Благодарю всех, приславших мне сообщения о своем выздоровлении, друзей и слушателей лекций, убедивших меня, что такая книга нужна.

Огромную благодарность выражаю редактору моей рукописи — Киреевой Тамаре Николаевне, вложившей в нее свой талант.

Надеюсь, что книга будет полезна родителям, воспитателям, мужчинам и женщинам любого возраста, национальности, любого вероисповедания и социальной принадлежности.

Будьте здоровы и благополучны всегда, мои дорогие читатели.

С любовью к Вам

Майя Гогулан

Болезнь — преступление.
Не будьте преступниками!
Самый страшный преступник —
невежество,
Вооружайтесь против него
Знаниями, умениями, навыками!

ПОЧЕМУ Я ПИШУ ЭТУ КНИГУ

Уверена, что заголовок книги скорее вызовет недоверие и сомнение, чем интерес, но я продолжаю утверждать, что стоит человеку пожелать, и он сможет сам справиться с любыми болезнями.

Речь пойдет о совершенно новом взгляде на здоровье человека, открывающем надежный, научно обоснованный и экспериментально проверенный путь к здоровью и благополучию.

Я — не врач, не экстрасенс, не шаман, не ясновидящая. Мой опыт скорее похож на опыт лягушки из известной сказки. Помните? Две лягушки попали в крынку с молоком. Одна испугалась, захлебнулась и пошла на дно, а вторая отчаянно забила лапками и к утру следующего дня сбила в крынке с молоком кусок масла, оперлась на него и выскочила из западни. Не правда ли — мудрая сказка? Она учит в любой ситуации не складывать «лапки», не поддаваться страху, а действовать.

В моей жизни таких «крынок» было предостаточно. Золотуха, лимфаденит, болезни уха, горла, носа, ревматизм, болезнь сердца, малярия, опухоли, анемия — все это было. Как только не старались мои бабушки, тетушки и родители! Каким только светилам медицины ни показывали меня, чем только ни лечили — ничего не помогало. Но случилось так, что моего отца перевели работать в Крым, и как только мы переехали туда, я превратилась в здорового ребенка. Все болезни будто рукой сняло. Я даже не переболела ни одной детской болезнью. Целые дни бегала в трусиках на воздухе, купалась в море, ела свежие фрукты, овощи, орехи. Я всем существом чувствовала свое слияние с Природой.

Но грянула война. Отец ушел на фронт, а нас с мамой эвакуировали из Крыма на Урал. Там-то я и подхватила малярию. Лекарств не было. Холод, голод осложняли течение болезни. Меня лихорадило через день, а после приступа я, как выжатая тряпочка, медленно восстанавливала силы. Так продолжалось почти год.

Однажды случайно я услышала, как, обсуждая мое состояние, взрослые плакали: они считали, что помочь мне нельзя и я должна непременно умереть. Мне было тогда 9 лет. Это очень удивило меня. «Неужели взрослые, большие умные люди не знают, как мне — ребенку — помочь?! — подумала я.— Зачем же я им так доверяю? Почему сама не ищу спасения?»

И я начала искать. Прежде всего я хотела узнать, с чего эта гадость начинается.

Я заметила, что приступ приходил через день и начинался с того, что холодные, как ледышки, ступни соприкасались друг с другом, и мгновенно во всем теле наступала такая «тряска», остановить которую уже было невозможно, сколько бы грелок ни подкладывали к моим ногам, и сколько бы одеял ни набрасывали на меня. Приступ заканчивался лишь через 2—3, а то и 4 часа холодным потом и страшной слабостью, я проваливалась в черную пропасть небытия.

— Все! — решила я про себя.— Больше я этого не допущу.

В день, когда снова должен был прийти приступ, я решила попытаться его предупредить: соединила колени вместе, а ступни, наоборот, расставила далеко в стороны, ладони рук соединила. Все свое внимание я сосредоточила на том, чтобы ступни ни в коем случае не соприкоснулись. Так я пролежала целый день. И в этот день приступа не было! Не пришел он и в следующий раз — приступы прекратились вовсе! Это была победа. Она дала мне Веру, что во мне заложены какие-то силы, которые могут побороть болезнь! Вера сопровождает меня всю жизнь.

Вспоминаю и трудный 1965 год, когда у меня обнаружили огромную опухоль матки (ее величина соответствовала 17 неделям беременности), а гемоглобин в то время у меня был 37%. Несмотря на это, мне предложили немедленную операцию. Но после такой операции я не только никогда не смогла бы иметь

детей, но должна была бы забыть о том, что я женщина! И я наотрез отказалась.

«Если Природа создала меня женщиной, она будет бороться за меня! — решила я.— Попробую с опухолью родить ребенка! Или опухоль меня, или я ее!»

Мысль была, конечно, фантастическая. Для ее воплощения нужен был врач, который взялся бы наблюдать за такой беременностью, довел бы ее до физиологического конца, т. е. до естественных родов, а в случае необходимости смог бы выполнить кесарево сечение, чтобы спасти плод и дорастить его (может быть, в инкубаторе) до состояния полноценного ребенка.

Я начала искать такого врача. Поиски привели меня в Научно-исследовательский институт акушерства и гинекологии к хирургу Наталье Дмитриевне Селезневой. Она объяснила, что идея моя очень рискованна, поскольку опухоль будет расти быстрее плода и мешать ему развиваться, но если я такая «храбрая», то могу обратиться к профессору А. А. Вишневскому в Институт хирургии. Там уже два года проводят эксперименты на животных, причем получены обнадеживающие результаты: из трех прооперированных по поводу рака матки коров две родили здоровых телят.

Какова же была идея профессора А. А. Вишневского?

Он иссекал опухоль, но не сшивал здоровые края ткани, как это было принято всюду, а вставлял на вырезанное место сеточку из тефлоновых ниток, служившую как бы «основой для штопки». Сквозь нее через четыре месяца прорастала новая, здоровая мышечная ткань. В результате орган восстанавливался, а искусственные волокна, сослужив свою службу, рассасывались.

Это была замечательная идея, которая могла открыть современной хирургии путь в область регенерации (восстановления) органов силами самого организма.

— Я мечтаю делать такие операции на сосудах, сердце, печени, на любом органе, но вначале мне надо попробовать сделать такую операцию на каком-то безобидном для жизни органе,— говорил Александр Александрович Вишневский.

— Возьмите меня! — убеждала я его сподвижников — профессора Т. Т. Даурову и кандидата

медицинских наук Н. Д. Графскую,— я умею прослеживать внутренние ощущения. Я смогу рассказать вам обо всем, что вас интересует. Корова-то вам ничего не расскажет!

Видимо, мои доводы им показались не лишенными смысла, и мы сделались единомышленниками.

23 апреля 1966 года впервые в Москве была произведена такая операция на человеке, и этим человеком оказалась я. Операция превзошла все ожидания. Я быстро поправилась, через некоторое время забеременела и родила здоровую дочку.

Я снова победила! Прошли годы. Вдруг внезапно у меня опять обнаружили опухоль, и почти на том же месте. «Что же происходит? — подумала я.— Врачи убирают последствия, а первопричина остается. Откуда вообще берутся опухоли?! Я же не родилась с ними...»

Профессора А. А. Вишневского в живых уже не было. Мне шел 47-й год. О втором ребенке думать было поздно. Я согласилась на новую операцию. Но на этот раз она закончилась почти трагично. После операции я не встала. Я начала катастрофически полнеть. На руках и ногах образовались тромбы, стали лопаться сосуды. Все это причиняло ужасную боль, я просто превратилась в сгусток боли. После четырех месяцев безуспешного лечения мне предложили перейти на инвалидность.

— Подумаешь — болят ноги,— успокаивала меня лечащий врач.— У меня они 20 лет болят, а я живу!

«Ее организм 20 лет «кричит» о неблагополучии,— подумала я,— и она считает, что можно ничего не предпринимать?! Нет! Надеяться не на кого. Надо искать выход самостоятельно!.. Откуда же берутся опухоли? Ведь это — последствие чего-то. Чего?!»

Я стала изучать медицинские справочники, учебники, медицинские журналы, применять на себе различные советы и целые системы оздоровления. Брала на вооружение все, что, казалось, могло принести избавление от болей: рекомендации Брэгга, Шелтона, Уокера, Шаталовой, Иванова. Общее состояние немного улучшалось, но боль не покидала меня, и практически я оставалась инвалидом, прикованным к постели. Родные и близкие самоотверженно ухаживали за мной, но в их глазах была с трудом скрываемая безнадежность.

И вот однажды мне принесли статью — перевод с английского: «Рак излечим. Предупреждение, лечение и излечение рака по Системе здоровья Ниши». Всего 28 машинописных страниц, прочитав которые, я поняла: то, что так долго искала,— нашла. Я начала выполнять все, что рекомендовалось в этой статье и, к собственному удивлению, стремительно пошла на поправку.

Через две недели боли начали стихать. Через три недели я смогла сесть и увидела в стекле книжного шкафа свое отражение — лишь намек на мой прежний силуэт. Тогда я поверила, что иду по верному пути. И действительно, мое упорство не прошло даром: настало время, когда я почувствовала себя практически здоровой. Тромбофлебит, который современная медицина считает неизлечимым, исчез. Правая нога, почти не действовавшая, начала двигаться, боли прекратились. Это было настоящим чудом!

Как только я встала на ноги, то сразу побежала к моим врачам. Когда я открыла дверь кабинета, врач воскликнул: «Майя! Вы живы?!»

Оказывается, врачи были уверены, что меня уже нет среди живых.

— А как ваши ноги — еще болят? — спросила я у врача.

— Болят!..

— Давайте вылечу,— предложила я и рассказала о своем удивительном исцелении по Системе здоровья Ниши.

Я протянула ей драгоценную рукопись, но врач, скептически посмотерв на меня и глубоко вздохнув, небрежно положила мои странички на кучу бумаг в углу стола.

Мне стало не по себе.

«У нее нет даже профессионального любопытства! — подумала я.— Разве не интересно понять, в чем суть этой уникальной системы? Но ведь я — журналист. Моя профессия — собирать информацию, обобщать ее и передавать людям. Я сама должна во всем разобраться».

Мне повезло. Моя подруга, концертмейстер Большого театра Алла Бассаргина, собиралась в то время на гастроли в Японию. С ее помощью я надеялась получить ответы на свои вопросы. Я передала с ней

письмо, полное вопросов. В Токио Алла связалась с Институтом медицинской науки Системы Ниши и привезла оттуда две книги на английском языке. Моя сестра перевела их. Это дало мне возможность понять суть Системы. Несколько лет я потратила на то, чтобы адаптировать эту Систему к нашему климату, экономическим, социальным, бытовым и прочим условиям, которые так сильно отличаются от японских! И только после этого я посчитала возможным начать пропагандировать талантливую и эффективную Систему здоровья, решила поделиться своим практическим опытом со всеми, кто бы этого пожелал.

Лично я убеждена, что если Систему здоровья Ниши человек введет в стереотип своей жизни (как некогда человечество ввело в привычку мыть руки, кипятить воду, чистить зубы и тем самым избавило себя от множества заболеваний, среди которых такие страшные, как чума и холера), он сможет прожить долгую, здоровую, творческую жизнь и совершить переход в мир иной в свой срок легко, без мучений и страданий.

Что же представляет собой Система здоровья Ниши? На чем она основана?

Прежде всего — на философии, и основная ее мысль состоит в том, что «законы жизни управляют законами здоровья». Природа создает живой организм здоровым и жизнеспособным, обеспечивая его всем для его жизни, роста, развития, функционирования и полной реализации его функций.

Система здоровья Ниши — это новый метод завоевания здоровья, новая стратегия здоровья. Она возникла в русле общественного движения, получившего с середины XVIII и в начале XIX века название «натуральная гигиена».

Чтобы лучше понять ее суть, представьте себе, что вам подарили дорогую красивую машину. Не зная, как ею управлять, вы садитесь и едете. Что с вами произойдет? Конечно, вы разобьетесь — покалечите и себя, и машину. Именно так каждый из нас и совершает преступление: получая в дар чудесный, уникальный аппарат — сложную биоэнергетическую систему, одну-единственную свою жизнь, мы в полном невежестве мчим по дорогам нашей судьбы, не понимая законов движения жизни. Мы это делаем так же, как делали наши родители, а наши родители повторяли своих

родителей, потому что человек может развиваться только путем подражания. Наши дети учатся у нас, дети наших детей — наши внуки — будут подражать им. Так невежество передается из поколения в поколение. Итог один: рано или поздно, но катастрофа неизбежна.

Не лучше ли остановить этот процесс, подумать и начать соблюдать так называемые правила движения, то есть незыблемые законы жизни?

На этом как раз настаивает натуральная гигиена.

Расскажу вам легенду.

У древних греков был бог врачевания Асклепий (позже римляне называли его Эскулапом). У Асклепия было две дочери — Панакея (или Панацея) и Гигия. Обе владели даром целительства, во всем помогали отцу, но между собой постоянно спорили. Высокомерная Панацея считала себя всеисцеляющей и гордо заявляла, что она может найти и подарить людям одно лекарство от всех болезней сразу, а скромная Гигия разумно удерживала сестру от столь многообещающих заявлений.

— Одного-единственного средства на все случаи жизни быть не может, — говорила она, — иначе зачем бы человеку были даны разум и способность к творчеству? Все создано для того, чтобы в любых, самых непредвиденных обстоятельствах человек смог бы спасти себя сам.

— Но если бы это было так, — возражала Панацея, — зачем бы человеку нужны были всемогущие боги?!

— Боги всегда будут нужны человеку. Для него мы — Идеал Истины, Добра, Любви, Красоты, к чему постоянно стремится человек. Но он слаб, уязвим. Чтобы достигнуть всего этого, он нуждается в нашей помощи,— отвечала Гигия.

— Нет-нет! — восклицала Панацея. — Боги уже и так много дали человеку. Он награжден Разумом, Воображением, Памятью, Волей, Чувствами, даже Сверхсознанием, то есть способностью к творчеству! Разве всегда человек платит нам Благодарностью и Любовью?!

— Да, верно. Но это только потому, что человек не знает Законов Жизни. Мы должны научить его этим Законам, чтобы на Земле не произошло катастрофы.

— Ну, нет уж! Ни за что на свете я не доверю свои силы людям!

Как только ни убеждала Гигия сестру, Панацея не хотела ее слушать. Так и разошлись дочери бога врачевания Асклепия по разным дорогам: Панацея лечит людей различными ядами — порошками, микстурами, таблетками и до сих пор ищет одно-единственное средство от всех болезней сразу. А Гигия просвещает людей, проповедует среди них Законы Жизни, преступать которые нельзя никому.

Гигия верит, что, овладев законами жизни, люди смогут передавать их друг другу и своим детям, что со временем все человечество станет физически и духовно здоровым, а сама жизнь на Земле — прекрасной.

Эта легенда говорит о том, что искусство жить уходит своими корнями в искусство быть здоровым, что оно возникло задолго до появления на свет такой области человеческой деятельности, как медицина (более 5 тысяч лет до н. э., когда она называлась «аюрведы», что значит «айюс» — жизнь, «веды» — знание, то есть знание жизни), и задолго до появления лекарственной промышленности. Да и сама жизнь на планете Земля имеет незыблемые законы, которые человеку и человечеству следует соблюдать, чтобы не потерять ее — жизнь. Человеку предстоит выбор — жить ли по законам природы или слепо следовать, не ведая куда, за невежеством, прибегая время от времени к услугам лекарственной медицины.

Вот уже 14 лет я следую законам и правилам, которые раскрыла мне Система здоровья Ниши, основанная на натуральной гигиене. Я убедилась в том, что опыт гигиены наиболее плодотворный. Приглашаю вас, мой дорогой читатель, познакомиться с тем, что предлагает человечеству натуральная гигиена.

НАТУРАЛЬНАЯ ГИГИЕНА — ЧТО ЭТО?

Задумывались ли вы когда-нибудь над тем, что ваше здоровье — сугубо ваше личное дело? Медицина, безусловно, занимается нами, но только нашими болезнями, а вовсе не здоровьем. Фармацевтическая промышленность погибнет и разорится без наших болезней. Государству, учреждению, где мы трудимся, конечно, нужны здоровые работники, но только для увеличения прибыли. Никто не закроет ликеро-водочные заводы и табачные фабрики, хотя всем известно, какой вред здоровью наносит их продукция. Вот и выходит, что своим здоровьем каждый должен заниматься сам. Но как?

Традиционная лекарственная медицина — это удел специалистов, причем узких специалистов: если у терапевта заболят почки, он сам себя лечить не сможет, а пойдет к урологу; если же у уролога заболят зубы, он обратится к стоматологу, вовсе не задумываясь, что у этой боли могут быть свои причины. Что же можно ждать от такого специалиста в вопросах нашего здоровья?

В ответ на неудачи лекарственного лечения, сопровождавшиеся человеческими жертвами, возникло новое течение, которое получило название по имени одной из дочерей древнегреческого бога врачевания Асклепия — натуральная гигиена.

Что же она нам предлагает?

Прежде всего — не узкая специализация, не лекарства и яды, а изучение законов всеобъемлющей природы, комплексное оздоровление всего организма в целом естественными методами (свет, воздух, вода, пища, движение) для поднятия коэффициента полезного действия целительных сил, заложенных в организме человека природой.

Может показаться, что натуральная гигиена сродни народной медицине. Это не так. От народной медицины натуральная гигиена отличается, по крайней мере, тремя особенностями: во-первых, она систематична и комплексна; во-вторых, ее приемы и методы научно обоснованы и, в-третьих, она носит просветительский характер. Если цель традиционной и народной медицины — лечить, то цель натуральной гигиены — обучить человека Законам Здоровья, вооружить его конкретными знаниями, умениями, навыками для умелого использования объективно действующих Законов Жизни.

Законы Жизни — это объективно действующие биологические законы (от слова «био» — относящийся к жизни), которые управляют функциями клеток, тканей, органов и систем, здоровьем, возможностями и резервами человеческого организма в повседневной жизни.

Девиз натуральной гигиены: «К сорока годам человек или сам себе врач, или глупец».

Авторы книги «Величайшие открытия здоровья», вышедшей в 1978 г. в Чикаго, очень ярко описывают обстановку, в которой происходило становление натуральной гигиены (термин утвердился в 1856 г.): «Из противоречий, замешательств, хаотического разнородного смешения иллюзорных взглядов, именуемых «медицинской наукой» и «медицинским искусством», из конфликтов различных школ лечения, из явной неудачи выполнить свои обещания, из отказа врачей принимать во внимание природные потребности жизни при уходе за больными выросла настоятельная необходимость в революционной перестройке биологической мысли и возрождения биологического взгляда на потребности человека».

В 1832 г. в Нью-Йорке никому не известный еще тогда Сильвестр Грэхем выступил с циклом лекций о правильном питании. В начале XIX века во время эпидемии холеры в Филадельфии С. Грэхем обратил внимание на то, что ни один из членов секты «Библейские христиане» не заболел. Члены этой секты воздерживались от всякой животной пищи, считая ее употребление нарушением заповедей Божьих. Не применяли они также никаких стимулирующих средств — чая, кофе, табака, алкоголя, специй. Это навело Грэхема на

мысль о целебных свойствах натуральной пищи. Он начал пропагандировать здоровое питание. И ни один из его последователей также не заболел холерой! Вывод Грэхема был прост: «...человек сам, как правило, является причиной собственных болезней и страданий... и почти всегда он сам виноват в том, что болен и что должен за это просить прощения у общества, как и за то, что пьянствует» (из эпиграфа к книге Г. Шелтона «Натуральная гигиена. Праведный образ жизни человека»).

В 1861 г. один из основоположников натуральной гигиены, Р. Тролл так сформулировал кредо натуральной гигиены:

«...система лекарственной медицины ложна, неверна с философской точки зрения, абсурдна с научной, враждебна природе, противоречит здравому смыслу, катастрофична по результатам, она проклятие для человеческого рода... Система гигиенической медицины, которую мы утверждаем и практикуем, находится в гармонии с природой, соответствует законам живого организма, правильна с научной точки зрения, положительна по результатам, она — благодеяние человеческого рода».

На протяжении ста пятидесяти лет движение за натуральную гигиену росло и утверждалось. Оно охватило не только США, но и Австралию, Новую Зеландию, перекинулось в ряд цивилизованных западноевропейских стран и Японию. Оно насчитывает десятки имен крупных деятелей XIX века, таких как С. Грэхем, И. Дженнингс, Р. Тролл, Т. Николс, Дж. Джексон, Х. Остин, Ч. Пейдж, Р. Уолтер, С. Доддс, Ф. Освальд, Дж. Тилден и др., а в XX веке — Б. Макфадден, Дж. Роджерс, П. Брэгг, К. Джеффри, К. Ниши, С. Ватанабе, Г. Шелтон и др.

С самого начала своего существования натуральная гигиена решительно выступает против всякого насильственного действия на больной организм, считая, что болезнь и здоровье едины, что лихорадка, воспаление, повышение температуры, кашель, насморк, понос, рвота — все это подчиняется единым законам жизни. Болезнь — это способ, которым организм лечит себя.

По данным современной науки, самообновление клеток слизистой оболочки желудка происходит за 3—4 суток, красных кровяных шариков — за 90 суток

(т. е. за 3 месяца), а обновление всего организма — каждые 7 лет. Это значит, что если создать систему здоровых условий и придерживаться здорового образа жизни, то при любых заболеваниях человеческий организм способен сам оздоровиться, восстановиться и обновить себя.

В документальном фильме «Войди в этот храм» выдающийся болгарский натурогигиенист Петр Димков сформулировал всю философию натуральной гигиены так: «Всю формулу здоровья можно написать на ногтевом ложе: береги чистоту внутреннюю — чистые мысли, чистые желания, чистые поступки, чистые слова, чистая пища. Будь скромным. И соблюдай законы природы».

Думаю, под словом «храм» Петр Димков подразумевает Храм Природы.

Необходимо понять, что натуральная гигиена озабочена не только физическим здоровьем человека, но и его психическим, нравственным и духовным обновлением.

Известно, чтобы реализовать себя в любой области человеческой деятельности, надо быть прежде всего здоровым, а чтобы стать и быть здоровым, надо понять, на каких принципах строится полноценное здоровье.

Гёте говорил: «Чего человек не понимает, тем он не владеет». Значит, на пути к овладению здоровьем прежде всего встает задача понимания.

Попробуем понять, каковы же основные принципы натуральной гигиены.

ПРИНЦИПЫ НАТУРАЛЬНОЙ ГИГИЕНЫ

Первый принцип натуральной гигиены — не лечить болезни, а учить, как их избежать, используя знания Законов Жизни.

Природа создает живой организм здоровым. Она закладывает в него защитные и целительные силы.

Великий русский физиолог И. П. Павлов писал: «Человеческий организм есть в высшей степени саморегулирующаяся система, сама себя направляющая, поддерживающая, восстанавливающая и даже совершенствующая». Это значит, что необходимо создать

для человека такие условия, при которых станет возможным устанавливать и поддерживать в дальнейшем всесторонние связи организма как с внутренней, так и с внешней средой. Это — и только это — гарантирует беспрепятственное действие заложенных в нем природой мощных приспособительных сил — сил иммунитета, саморегуляции, самовосстановления и самосовершенствования.

Второй принцип натуральной гигиены — комплексный (системный) подход к человеческому организму как к единому целому.

Сторонники натуральной гигиены выступают против узкой специализации в лечении. Достаточно, считают они, знаний основных биологических законов управления организмом и умения использовать главные «рычаги» для профилактики и выздоровления. К таким «рычагам» они относят: 1) *восстановление клеточного дыхания* (лечебное обтирание, контрастные водные процедуры, виброгимнастика и специальные упражнения); 2) *питание* (свет, воздух, вода, пища); 3) *состояние конечностей* (виброгимнастика и другая двигательная активность); *очищение организма*; 5) *воздействие на психику* (оптимистический настрой, самовнушение).

Г. Шелтон также уверен, что «*любая болезнь есть болезнь всего организма. Отсюда — обязательно комплексное воздействие на организм естественными методами (системный подход)*. Лишь комплексное воздействие естественных методов обеспечивает реализацию принципа чистоты внутренней среды, действия объективных, не зависящих от нашей воли законов саморегуляции и самолечения, которые и лежат в основе всей жизнедеятельности человеческого организма.

Излечение от простуды или иного ненормального состояния, которое люди называют болезнью, зависит от самоцелительных способностей живого организма, которые являются такой же жизненной функцией, как дыхание, экскреция и питание».

Третий принцип натуральной гигиены — четкое понимание феноменов «здоровья», «болезни».

По определению Г. Шелтона, феномен здоровья трактуется натуральной гигиеной как «*состояние целостности и гармоничного развития, роста и адаптации каждого из органов друг к другу без единого недостающего и без единого излишнего органа*».

Слово «здоровье» («хелс») происходит от англосаксонского «хоул» (цельный, целостный) слово «лечить» («хил») — от того же корня и означает восстановление целостности. В полном смысле этого слова *«здоровье» означает законченность, совершенство организации, то есть жизненную надежность, гармонию функций, энергию и свободу от любых напряжений и скованности»* (трактовка Г. Шелтона).

В основе здоровья лежит принцип взаимодействия и взаимозависимости каждой клетки, ткани, органа, системы органов. Как отмечает Г. Шелтон, «сейчас уже хорошо известно, что каждый орган более отчетливо действует на благо целого (организма), нежели на собственное благо». Таким образом, подчеркивается известный «альтруизм», способность жертвовать своим благом ради другого частного (клеточки, органа) по отношению к целому (организму):

Если бы в обществе люди научились так жить.

К сожалению, признаки и симптомы здоровья не изучаются. Медицина занята болезнями. Никто и нигде не обучает население и студентов-медиков тому, как налаживать и поддерживать здоровье не у больничных коек, а в обычной жизни. Вместо этого много рассуждают о происхождении болезней, но так, как будто у болезней нет причин.

Что же такое болезнь? На это четкий ответ дает только натуральная гигиена.

Четвертый принцип натуральной гигиены — четкое понимание феномена болезни.

Болезнь — это нарушение целостности, потеря способности сопротивляться внешним и внутренним врагам живого организма.

Любая болезнь — от легкого покраснения кожи до рака любого органа — есть разрушение целостности всего организма (т. е. болезнь всего организма, а не отдельного участка его). Называют ли болезнь тонзиллитом, эндокардитом, колитом, гастритом, циститом (греч. «ит», «итс» означает воспаление) или она носит название пиорея, туберкулез, язва, рак — все они вызваны накоплением в организме токсинов (ядов), которые отравляют организм, откуда бы они ни поступали — извне (пищевые, растительные, животные, лекарственные и др.) или образуются внутри как результат

жизнедеятельности самого организма либо тех микроорганизмов, которые его населяют.

При этом всякая болезнь начинается незаметно от возбуждения нервных волокон, далее появляются *раздражение* (покраснение), затем *воспаление* (зуд), дальше *изъязвление* (язвы, распад тканей, трещины), затем *уплотнение* (наросты), наконец, *образование опухоли* (рак). Г. Шелтон называет такую последовательность «единой патологической цепочкой» и напоминает, что рак начинается за много лет до того, как он окончательно проявляется.

Пятый принцип натуральной гигиены — новая стратегия здоровья.

Объяснив основные понятия «здоровье», «болезнь», натуральная гигиена выдвинула и новую стратегию здоровья, которая строится не на устранении симптомов болезни (симптоматическое лечение), а на устранении ее первопричины. При этом натуральная гигиена особое внимание уделяет четырем видам отдыха и покоя для накопления энергии и экономии сил организма: физический отдых, физиологический отдых (то есть воздержание от пищи — лечебное голодание), умственный отдых, душевный отдых.

Человеческий организм нуждается в постоянном восстановлении и поддержании экологических связей как внутри организма между клетками, тканями, органами, системами органов, так и связей внешних с окружающей его средой. Так была выдвинута **концепция пяти видов связей.**

1. Психоэмоциональные связи организма. Человеческому организму необходимо восстановление психоэмоционального равновесия, психоэмоциональных связей с окружающей его природой, в том числе с космосом и социальной средой (обществом, его идеалами, нормами, друзьями, семьей и т. п.). Всего этого можно достигнуть через культивирование в своем сознании оптимистического настроя, представления о мире, добре, единстве и взаимопомощи людей доброй воли как фактора и закона эволюции, последовательное воспитание в себе бескорыстия, отказ от эгоизма во всех его проявлениях.

Такой настрой оказывает благотворное влияние и на физиологию человека, способствует вырабатыванию

организмом полезных гормонов, эндорфинов и других подобных им веществ.

2. Биохимические связи организма. К биохимическим связям организма натуральная гигиена относит восстановление кислотно-щелочного равновесия в крови как главного физиологического закона жизни организма. Прежде всего этого можно добиться с помощью правильного естественного питания, поскольку в самой природе заложены естественные соотношения элементов щелочной и кислотной валентности (силы атомов к образованию химических связей), а также с помощью виброгимнастики и спинобрюшного упражнения по Системе здоровья Ниши.

3. Биофизические связи организма — это восстановление естественных связей кожного покрова и внутренних органов через его биологические точки с внешней средой и ее основными сферами — Космосом, Землей, Водой, Воздухом, Светом, Энергетикой. Этому способствуют так называемое лечение обнажением, воздушные ванны, водные процедуры, световые, солнечные ванны, хождение босиком и др.

4. Биомеханические связи организма. К этим связям натуральная гигиена относит восстановление правильного и активного кровообращения, особенно капиллярного и прекапиллярного, посредством особых физических упражнений, разных форм двигательной активности и выправления осанки.

5. Биоэнергетические связи организма — это восстановление и поддержание правильного дыхания через знание его законов и практических навыков.

Концепция «пяти связей» дает возможность правильно понять и оценить вклад народной медицины, те средства и приемы, которые (если на них посмотреть с точки зрения концепции) оказываются объективно направленными на восстановление той или иной нарушенной связи или комплекса связей в организме больного человека (целебные травы, «заговоры», мази, костоправные манипуляции и т. п.).

Шестой принцип натуральной гигиены — *естественное питание.*

Ни один оздоровительный комплекс не может считаться полноценным без соблюдения четких и строгих законов питания. Пища, по убеждению натурогиги-

енистов, не только определяет состав крови, качество «строительного материала» для образования новых клеток, но и формирует характер и даже мировоззрение человека.

На питание сторонники натуральной гигиены смотрят как на двуединый питательно-очистительный процесс, в котором питание неотделимо от очищения организма.

Натуральная грубоволокнистая пища обеспечивает как биомеханическое, так и биохимическое очищение благодаря щелочным радикалам в сырой пище, способна нейтрализовать патологические кислоты, образующиеся в процессе жизнедеятельности организма.

Согласно исследованиям ученых, растительное волокно в натуральной пище является средством предупреждения и даже лечения опухолевых заболеваний толстого кишечника.

Седьмой принцип натуральной гигиены — отрицание любой лекарственной терапии.

Гигиена должна целиком и полностью уничтожить лекарственную систему и дать народу систему ухода за телом и психикой, основанную на законах природы. Все существующие вещества по отношению к живому организму — или продукты питания, или яд. Ядом (лекарством) является все то, что не может быть ассимилировано живым организмом и использовано им для поддержания жизни.

Восьмой принцип натуральной гигиены — четкое разграничение медицины и натуральной гигиены.

Объясняя такое четкое разграничение, натуропат Вирджиния Ветрано пишет: «Медицина с самого начала основывала свою практику на ложных принципах, поэтому выбросила прочь физиологию и отравляла людей патентованными средствами... Не ищем же мы тепло на айсберге! Почему же искать здоровье в яде? Сделаем наши принципы четкими: *источник здоровья — в здоровых воздействиях и в здоровых средствах*. Лекарства же, которые все являются ядами, не относятся к факторам жизни, приносящим здоровье.

Могут возразить, что медицина — это наука по крайней мере экспериментальная, а гигиена таковой не является. Но истина как раз в обратном: медицина не является и никогда не была наукой, она — метод, прием, стиль лечения. Физиология, биология,

анатомия и другие относятся к наукам, но они — не медицина. У медицины отсутствует единый принцип, который можно было бы продемонстрировать рационально или экспериментально. Ее методы эфемерны, чего не было бы, будь она научной...

Гигиена не только определенно истинная, она неизменно истинная наука. Практика, основанная на ее широких принципах, следует определенным правилам, и в каждом случае результаты можно предвидеть. Этого, однако, нельзя сказать о медицинской практике, ибо каждый раз, когда человеку дается лекарственная доза, надо ожидать неожиданного».

Девятый принцип натуральной гигиены — обучение народа, распространение знаний и создание здорового образа жизни.

Натуральная гигиена проникнута духом альтруизма, оптимизма и гуманизма. Авторы книги «Величайшие открытия здоровья» писали: «Сторонники Грэхема были заинтересованы не столько в физиологических исследованиях, связанных с экспериментами на животных, сколько в распространении знаний о физиологии среди простого люда и создании образа жизни, основанного на физиологии».

По мнению Вирджинии Ветрано, наш мир — «это мир мужчин и женщин, которые прекрасно образованы в области непозитивных знаний, то есть знаний, не связанных с человеком и природой... Можно быть Эйнштейном в математике и болеть несварением желудка. Со всем своим образованием человек принимает аспирин или антацидные препараты от дискомфорта и ведет себя так, как будто у этого дискомфорта нет причины».

НОВАЯ СТРАТЕГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Основные принципы натуральной гигиены естественным образом сложились в новую стратегию здоровья. Эти принципы получили широкое распространение в США, благодаря чему американцы стали одной из самых цивилизованных и здоровых наций в мире.

Особенно заметный перелом в лучшую сторону стал ощутим с 50-х гг. нашего столетия, когда страте-

гическое направление в политике государства явно изменилось. Суть изменений проявилась в постепенном переходе от лечения к профилактике, в широком использовании естественных методов оздоровления, среди которых ведущее место заняли закаливание, бег, простейшие физические упражнения. Были пересмотрены представления о питании — отказ от чрезмерного употребления жирной животной пищи, яиц, включение в рацион большего количества растительной пищи — фруктов, соков, овощей, злаков и других натуральных продуктов.

Начали проводиться различного рода кампании — за здоровый образ жизни, за соблюдение диеты и снижение веса, против высокого кровяного давления, против курения, против злоупотребления алкоголем, за снижение нервно-психических заболеваний.

Экономисты, математически вычислив «рентабельность» перехода здравоохранения от лечения к профилактическим методам, нашли огромную выгоду этого движения для общества и большую экономию средств.

Но дело было не только в экономии денежных средств: новое направление здравоохранения стало вопросом жизни и здоровья. Ответы на поставленные вопросы выходили за пределы экономики и касались характера общества, его ценностей и существующей структуры, его жизнеспособности.

Каково же положение в стратегии здравоохранения в нашей стране?

Состояние здоровья народа бывшего Советского Союза катастрофично. Из 53 стран мира, регистрирующих продолжительность жизни человека, мы находимся на 20-м месте среди женщин и на 52-м — среди мужчин. Основная часть умерших — это преждевременно умершие от болезни, которую можно было бы предотвратить.

Медицина фактически устранилась от борьбы с величайшим злом — алкоголизмом, вследствие чего алкоголизм, наркомания приобрели в стране чудовищные масштабы: из-за алкогольных отравлений ежегодно погибает до 1 млн человек. Так же пассивно ведет себя медицина с курением. Никогда не велась и не ведется самая решительная борьба с растущей химизацией сельского хозяйства, химическим отравлением

продуктов питания, воды, воздуха, хотя это непосредственно отражается на здоровье населения страны. Всеобщий кризис охватил нашу медицину.

Лишь в последнее десятилетие в нашей стране стали вновь возрождаться принципы натуральной гигиены, причем по инициативе низов. К этому подталкивало загрязнение окружающей среды и человеческого организма, увеличение числа физических и психических, а также душевных болезней, в том числе смертельно опасных (массовая аллергия на лекарственные препараты, различные химикаты на производстве и в быту). Насущные потребности человека в своем здоровье и здоровье детей и близких вызвали тягу рядового человека к познанию своего организма, его возможностей и скрытых резервов.

Отсутствие реальной помощи от лекарственной медицины, отчаяние в связи с неэффективностью средств и методов излечения подтолкнули население к поиску выхода. Усилиями энтузиастов здорового образа жизни начали создаваться клубы бега, школы здоровья, любительские лектории, издаваться литература — переводная и отечественная. Однако эта инициатива находит крайне пассивный отклик в медицинских кругах и особенно в «верхах», прямое назначение которых — возглавить движение низов, придать ему целенаправленный научный и государственный характер. Ведомственная разобщенность служб здоровья привела к тому, что до сих пор они робко, медленно решают проблему союза медицины и физической культуры. Нет никакой программы, которая способствовала бы выживанию и возрождению народов России как популяции.

Единственный выход из кризиса, который сейчас переживает здравоохранение,— это макро-и микроэкологизация. И чем быстрее будет осуществлен переход к экологизации, тем более действенную и реальную помощь получат народы нашей страны. Экологизация сферы здравоохранения должна занять ведущее место в будущей всеобъемлющей общенациональной и общечеловеческой Экологической Программе, в которой уже давно нуждается мир.

Но пока такая программа не создана, пока человек брошен на «волю волн», я рекомендую, мой дорогой читатель, взять на вооружение Систему здоровья Ни-

ши, которая построена на принципах натуральной гигиены и которая позволит человеку, если он введет эту систему в стереотип своей жизни, действительно распрощаться со своими болезнями. В это я твердо верю теперь, после того опыта, которые мне принесли 14 лет моих собственных занятий и опыт моих последователей и друзей.

Наш дальнейший рассказ о том, как была создана Система здоровья Ниши и каковы ее методы.

О ТОМ, КАК СОЗДАВАЛАСЬ СИСТЕМА ЗДОРОВЬЯ НИШИ

Основателем предлагаемой системы является ныне покойный японский профессор Кацудзо Ниши *, который предпринял это великое дело только после того, как сам изучил и проверил на практике свыше 70 тыс. источников отечественной и зарубежной литературы по вопросам, касающимся здоровья. В числе этих источников были древнегреческая, древнеегипетская, тибетская, китайская, филиппинская медицинская практика, йога, исследования современных специалистов в области лечения и профилактики различных заболеваний, диетологии, дыхания, биоэнергетики, водолечения, голодания, и т. д., то есть все то, что современный человек часто осваивает по отдельности.

Из этого огромного количества материала Кацудзо Ниши, отбросив все повторяющееся или не имеющее большого значения, выбрал лишь 362 источника, которые и послужили ему основой для разработки уникальной системы здоровья, известной всюду как Система здоровья Ниши.

Что ж побудило Кацудзо Ниши взять на себя этот гигантский труд?

В основе любой мысли, любого движения, действия или поступка человека всегда лежат его самые насущные потребности, которые, как гвоздь в башмаке, заставляют искать и находить те средства, методы и способы, которые удовлетворяли бы эти потребности. Так и случилось с автором Системы здоровья — Кацудзо Ниши.

Он родился в 1884 г. в семье среднего класса.

* Правильно «Ниси», здесь дается традиционная транскрипция.



Кацудзо Ниши (1884—1959)

Несмотря на то, что его детство и отрочество прошли в достаточном комфорте, ему было отказано в получении среднего образования: на вступительных экзаменах его не приняли из-за того, что размер его грудной клетки не отвечал установленным требованиям. Он воспринял это как первый знак несчастья и серьезно задумался над проблемами своего здоровья. Он был худосочного телосложения и слишком слаб, чтобы вынести регулярные школьные занятия. Начиная с отрочества, он страдал от склонности к постоянному поносу и продолжительным простудам. Современная медицинская наука поставила ему диагноз: кишечный туберкулез и лимфатическое воспаление верхушки легкого. Мальчик чувствовал себя

болезненным и слабым. Когда его показали известному врачу, тот вынес ему смертный приговор, сказав родителям: «Этот молодой человек, к моему сожалению, никогда не достигнет возраста 20 лет».

И действительно, среди своих одноклассников в начальной школе Кацудзо был самым слабым по здоровью, но он обладал такой светлой головой, что считался вундеркиндом. Однако слабое здоровье, тщедушное телосложение препятствовали реализации его способностей. Мальчик страстно жаждал в те дни здоровья, надеялся на чудо. Он посещал фехтовальную школу и храм для религиозных медитаций. В конце третьего года усиленной физической тренировки он попал на прием к другому доктору, мнение которого было менее пессимистическим. И действительно, год или два прошли без болезней. Но вскоре, несмотря на то что Кацуздо никогда не пил и не курил, из-за неправильного питания во время учебы он так подточил свои силы и свою жизнеспособность, что начал постоянно болеть и все больше и больше худеть. Ни одна зима не проходила без катара горла или тонзиллита, возникавших по нескольку раз.

По мере взросления мальчика необходимо было решить вопрос о его профессиональном образовании. Его выбор пал на Общую Техническую школу. Ему и его родным казалось, что профессия инженера-строителя наилучшим образом подходит человеку такого хрупкого здоровья.

Но после того как юноша поступил в Общую Техническую школу, ему не стало лучше. Из-за постоянных болезней он вынужден был часто пропускать занятия и чувствовал себя несчастным, слабым, понимая, что главное препятствие для реализации его жизненных планов — недостаточное здоровье.

Проблема укрепления здоровья стала для Кацудзо Ниши вопросом жизни и смерти. Последующие годы он посвятил приобретению знаний в поисках практического разрешения вопроса, поставленного перед ним самой жизнью,— как стать здоровым?

Любые книги, рассказывающие о методике улучшения здоровья, он прочитывал с огромным вниманием, применяя на себе все советы и рекомендации. Однажды ему в руки попала работа Флетчера, в которой утверждалось, что для поддержания здоровья необходимо

так тщательно жевать пищу, чтобы получать наиболее возможное количество полезных питательных веществ из каждого ее элемента.

Как ни проста была эта теория, она совершила настоящий переворот в сознании Ниши. Все доктора, у которых он консультировался до тех пор, ограничивались лечением только болезни или только ее симптомов. Но теория Флетчера расширяла горизонты: она учила, как улучшить здоровье организма в целом!

Именно из трудов Флетчера Кацудзо Ниши понял: *лучший лекарь для человека — сама природа. В ней самой заложены основы жизни, основы здоровья.* И он решил: все, что ему необходимо, - это хорошее прожевывание пищи. Если человек жует пищу надлежащим образом, он может положиться на свой собственный вкус, на свое природное чутье в выборе того или иного продукта. Если ему «вкусно», если он ест с аппетитом,— значит, организм получает от такой пищи то, что ему нужно, а если не хочется есть, то и не надо. Заметьте: дети прекрасно знают, что им, их организму недостает! Никогда не следует заставлять их есть, если они этого не хотят.

Несмотря на то, что Кацудзо никогда не сомневался в достоверности этой теории, он не мог не заметить, что какую бы пищу ему природное чутье ни подсказывало, все будто действовало против него. Он не пренебрегал правильным жеванием, но стал склонен к обжорству и начал страдать от перегрузок, испытывая постоянное переутомление. Когда же он старался обуздать свой аппетит, то начинал терять в весе.

Кроме того, Флетчер рекомендовал удалять все трудно перевариваемые части пищи, хорошо очищать от кожуры фрукты. Кацудзо старательно следовал его указаниям, но начал страдать от запоров. По мнению Флетчера, запор не должен вызывать беспокойства, но Ниши заметил, что запор вызывает у него сильную головную боль и различного рода кишечные неприятности.

Далее Кацудзо познакомился с работами других специалистов. Эти работы объяснили ему, почему он страдает от своих болезней. Он понял: любая пища, которая не усваивается, накапливается в толстой кишке, превращаясь в «пиршественный стол» для бактерий, вырабатывающих ядовитые вещества (токсины).

Эти вещества поглощаются стенками толстого кишечника, затем попадают в кровь, разносятся во все органы и вызывают болезни. Кацудзо сделал вывод: пища имеет не только созидательное, но и разрушительное действие на организм. Необходимо было так организовать питание, чтобы оно не только строило, но и очищало организм.

Поступив в Технический институт, К. Ниши познакомился с работами Синклера о лечении голодом. Он обнаружил, что теория голодания несколько отличается от того, что он изучал, посещая буддийский храм для практики религиозного аскетизма. Принципы, заложенные в теории Синклера, были настолько разумными, что Кацудзо был склонен думать, что нашел то, что вылечит его от кишечной болезни. В результате он пришел к интересному выводу, что «ненормальные» люди, как правило, страдают от запоров, а обладатели светлых голов в большинстве случаев страдают от склонности к расстройству кишечника. Этот вывод повел его к дальнейшему изучению взаимосвязи кишечника с мозгом. Это стало венцом в методике его собственного выздоровления и создания своей методики здоровья.

Кацудзо Ниши обратил внимание на труды ученых о циркуляции крови. Особенно привлекли его исследования профессора Московского университета Зеппа «Динамика циркуляции крови в мозгу». Прочитав эту работу, он узнал, что кровоизлияние в мозг возникает, как правило, в результате воспаления ушей, а воспаление ушей — это обычно следствие заболевания горла. Горло же становится больным в том случае, если почки не выполняют свои функции: почки, в свою очередь, часто выходят из строя тогда, когда человек спит в теплой, мягкой постели и надевает теплое, плохо пропускающее воздух белье. При этом нарушаются функции и почек и кожи, что сопровождается заболеванием печени. И все это начинается с плохой работы кишечника, потому что если нарушается перистальтическая работа кишечника, его содержимое забивает толстую кишку, что вызывает запоры, которые ведут к расширению и разрыву кровеносных сосудов мозга.

В работе доктора Пассина «Клиника и лечение воспаления мозга» К. Ниши привлекли результаты

исследования гноя под микроскопом при воспалении мозга. Доктор Пасепп обнаружил, что при воспалении мозга в гное содержится более 10 видов бактерий, таких, как стафилококк, стрептококк, бактерии Френкеля, пневмонии, менингита, туберкулеза, тифа и паратифа... Не менее 23 групп таких бактерий иногда находятся внутри расширенных кровеносных сосудов мозга, причем это может быть даже у здоровых людей.

Ниши пришел к выводу, что в организме есть какие-то защитные, целительные силы, способные противостоять атаке извне и соблюдать целостность организма. Он начал собирать информацию о таких целительных силах.

Его внимание привлекли опыты доктора Шибата, который искусственно создавал кишечные запоры у кроликов, и это приводило к расширению мозговых кровеносных сосудов и кровоизлиянию в мозг, причем кровоизлияние наблюдалось лишь у кроликов, у которых были длительные запоры, в то время как у забитых кроликов или умерших от ядов кровоизлияния в мозг не было. По мнению Кацудзо Ниши, результаты опытов доктора Шибата можно было использовать для лечения слабоумных и душевнобольных.

К. Ниши рассказывает: «Директор некоей большой компании в Западной Японии был уложен в больницу для душевнобольных в Токио и объявлен докторами неизлечимым. По просьбе его жены я забрал его из больницы и тщательно прочистил ему кишечник. Результаты были весьма утешительными. После соблюдения моих рекомендаций в течение 5 дней мой пациент окончательно выздоровел. Через очень короткое время он был признан нормальным. В настоящее время он занимается бизнесом в своем родном городе».

Другая пациентка, девушка 20 лет, которая провела 6 лет в психиатрической больнице, вылечилась таким же методом. Лечение в течение месяца под руководством Ниши привело ее в норму.

Все эти больные страдали от запора. Многие ученые утверждают, что один из 10 так называемых идиотов и слабоумных — это просто страдающие от запора.

Ниши убежден, что эта теория была известна еще во времена Гиппократа. Поэтому старое изречение гласит: «Крепкое здоровье предполагает и совершенную разгрузку».

«Даже большинство нерадивых слуг не забудут убрать золу со дна печки перед ее загрузкой углем,— пишет он.— Если уголь бросить в печку с золой на дне, будет больше дыма, чем огня. То же самое и с человеческим организмом. Если мы хотим иметь крепкое здоровье, мы должны позаботиться о совершенной разгрузке».

Однако в современной медицине серьезным пробелом можно считать то, что калорийности питания уделяется больше внимания, чем освобождению желудка и кишечника от зашлакованности непереваренными веществами.

При полном сгорании (или окислении) пищи образуется CO_2 — углекислота, которая не вредит организму. Но при неполном сгорании пищи появляется окись углерода — CO, которая разрушает все части тканей и органов тела, так как вместе с гемоглобином нашей крови она образует смертельный яд — угарный газ.

Если количество угарного газа в воздухе составляет 1/40000 часть его объема, то этого достаточно, чтобы вызвать у человека головную боль или головокружение. Ясно, что, накапливаясь в теле, окись углерода не может не нанести вред мозгу и не разрушить перистальтику кишечника, а без совершенной перистальтики не может быть ни совершенного пищеварения, ни совершенного растворения и усвоения пищи, ни прохождения непереработанных ее частей и выгрузки содержимого кишечника.

По сведениям К. Ниши, у 96% умерших от различных болезней были обнаружены кровоизлияния в мозг, причем в те части мозговой нервной системы, которые руководят движением конечностей. Это навело К. Ниши на мысль, объясняющую такое явление, как холод в руках и ногах. Такие больные, считает он, как правило, страдают нарушениями циркуляции крови через легкие. Эта его гипотеза была поддержана американским доктором Эбботом и многими другими известными медиками.

Холод в ногах и руках нарушает нормальное функционирование сердца, почек и кровеносных сосудов, вызывает катар горла, оказывает чрезмерную нагрузку на почки, причиняя вред печени и коже. Все это

имеет одну причину — запор, в результате которого происходит кровоизлияние в мозг. Так К. Ниши пришел к убеждению, что кишечник и мозг — органы первостепенной важности в человеческом организме. Для подтверждения этого мнения он приводит пример.

Амеба не имеет постоянной формы. Она живет исключительно приспосабливаясь к окружающей среде. Она не имеет ни костей, ни рта, но тем не менее выполняет и пищеварительную, и выделительную функции.

В известном смысле это может быть названо пищевым каналом. Амеба вдыхает кислород и выдыхает углекислый газ через всю поверхность тела. В этом отношении это не что иное, как дыхательный орган, тогда как в ее способности приспосабливаться к окружающей среде мы обнаруживаем нечто похожее на зародыши умственной (мыслительной) деятельности.

Процесс эволюции шел от примитивного кишечного канала, который является центром растительных функций (у каждого растения это стебель, ствол, корни и т. д.) к нервной системе, которая представляет собой центр животных функций и в своем завершении находится в мозговой ткани животного. Таким образом, у животных (и человека) кишечный канал расположен внутри тела как первая станция назначения, а мозг вначале как последняя станция назначения. Вот почему К. Ниши считает, что болезни человека появляются между этими двумя станциями.

Принцип, на котором выстроена Система здоровья Ниши, прежде всего учитывает два основных элемента физиологических функций мозга и кишечника. Эти два органа, по мнению К. Ниши, не только формируют основные факторы человеческого тела, но и выполняют наиважнейшую роль в общественной жизни человека. Без крепкого здоровья вряд ли можно победить в борьбе за существование. Никто без ясной головы не сможет достичь успехов в обществе. Только обладатель крепкого здоровья и ясного разума способен подняться в этом мире, и такие люди, как правило, обладают здоровым кишечником. Поэтому для активизации человеческого мозга, для продуктивности человеческой жизни ничто не имеет такого существенного значения, как состояние кишечника.

А что нарушает нормальное функционирование

этого важного органа? Ответ один: неправильное питание и как результат этого — скопление фекалий в толстой кишке. У одних это вызывает склонность к поносу, у других — к запору. При этом врачи нередко ставят ошибочные диагнозы болезней

Большинство врачей обычно рассматривают запор или склонность к поносу как обычные и легкие отклонения в здоровье, недостойные серьезного внимания. На самом деле эти явления должны быть в центре самого пристального внимания как врачей, так и больных.

Скопление кишечных отходов — это первопричина всех болезней, особенно если скопление принимает хроническую форму. Никто не рассматривает кишечные запоры и стазы как смертельные болезни, такие как рак, паралич, туберкулез, болезни сердца и почек, а между тем все эти болезни — результат кишечных стазов.

Многие считают, что запор легко и эффективно лечится при помощи слабительных средств, солевых растворов или клизм. Однако за последнее время люди, учитывая собственный опыт, стали сомневаться в их действенности. Между тем неработающий или плохо работающий кишечник является накопителем различных и опасных лекарств. В то время как страдающие от запоров беспокоятся о преодолении болезни, фармацевты состязаются друг с другом в удовлетворении требований общественности по изготовлению всевозможных лекарств.

К. Ниши предупреждает, что хронический кишечный стаз и запор выражаются тремя различными стадиями.

На первой стадии в результате запора появляется общее истощение, которое выражается в том, что организм постепенно теряет сопротивляемость ко всем видам болезней и в любой момент может быть атакован серьезным заболеванием.

На второй стадии страдающий от запора испытывает все оттенки дискомфорта, появляются туман в голове, боли, нарушения кровяного давления, болезни сердца, почек и другие болезни.

Третья стадия проявляется формой самоотравления. Интоксикации расцветают полным цветом. Больше всего страдает мозг, его кровеносные сосуды либо ненормально расширяются и ослабевают, либо

разрываются, расчищая путь различным болезням. Наиболее подвержена нарушению часть мозга, которая управляет двигательной нервной системой, регулирующей функции конечностей.

Когда поражается мозг, вся пищеварительная система — от рта до заднего прохода — перерождается. Если же запор находится в запущенном состоянии (привычные запоры), то возможны болезни, связанные с психозами, язвы двенадцатиперстной кишки, заболевания толстого кишечника, аппендицит, желчно-каменная болезнь, ревматизм, рак желудка и т. п.

Известно, что наше тело состоит из клеток, клетки «ткут» ткань, а из ткани формируется орган; из ряда органов образуются системы органов (нервная, костная, мышечная, эндокринная и т. д.), причем все эти системы взаимосвязаны. Так, перерождение пищеварительной системы приводит к поражению всех органов, при этом крайне понижаются функции каждой клетки организма. Клетки питаются кровью. «Кровь есть жизнь»,— говорится в Ветхом Завете. Но только здоровая, чистая кровь, насыщенная необходимой энергией, микроэлементами и витаминами, может создать здоровые клетки мускулов, костей, кожи, волос, зубов, нервов, кишечника, мозга. Только кровь, не наполненная ядами (токсинами), может содержать в надлежащем порядке и состоянии весь организм. Но та же самая кровь, загрязненная в результате запора, становится источником аутоинтоксикации (самоотравления): кожа становится желтой, бледной, наполненной большим количеством эритроцитов и соединений с окисью железа.

Здоровое состояние зубов зависит от того, снабжаются ли они чистой, свежей кровью. Четкая работа сердца также обусловлена качеством и количеством крови, снабжающей сердечные мускулы и клапаны. Функции глаз, ушей поддерживаются правильной подачей чистой крови. То же самое можно сказать о мозге, костях, мускулах, волосах, ногтях. Состояние их определяется главным образом кровью: в зависимости от состава и чистоты кровь может либо укреплять эти органы, либо отравлять их. Неудивительно поэтому, что страдающие от запоров часто становятся жертвами различных серьезных заболеваний (ослабленное сердце, нервное истощение и другие нервные недуги,

меланхолия, эпилепсия, психоз, нарушение зрения и слуха, гинекологические болезни, простатит, диабет, атеросклероз, рак, ревматизм, подагра, облысение, искривление ногтей, кожные болезни, импотенция).

Итак, неразрывная связь между функционированием кишечника и состоянием мозга, как и всех систем организма человека, не вызывает сомнений.

Поняв это, К. Ниши сосредоточился на поиске методов очищения толстого кишечника и принципах правильного питания.

Его колоссальная эрудиция в различных областях медицины, философии, техники подсказала ему, что лечение голодом с древних времен успешно практиковалось почти у всех народов. У евреев, например, был свой собственный метод поста; христиане, буддисты в Индии, мусульмане, конфуцианцы в Китае и жрецы в Японии также соблюдали посты. Но в древние времена пост применяли скорее в религиозных целях, а не в лечебных, поэтому методики голодания в зависимости от различных религий значительно различались.

Изучая исторические материалы, К. Ниши установил, что уже около 2 тыс. лет пост пропагандируется в качестве лечения болезней. Римский врач Асклипиадес из Битхиноса советовал больным воздерживаться от всех видов пищи, кроме воды, и наслаждаться природой, считая это лучшим средством лечения. Греческий историк Плутарх также рекомендовал лечение голоданием вместо лекарств. Можно было бы перечислять множество исторических и современных имен ученых, с успехом практикующих голод для лечения и профилактики болезней. Это известно всем.

Кацудзо Ниши заинтересовался вопросом: что происходит в организме при голодании? Вот к каким выводам он пришел.

«Незамедлительный результат голодания выражается в возрастании присутствия в крови CO_2 (углекислоты), гистамина, холина и тому подобных веществ, которые способствуют такому сужению вен, что возникает вакуум в той части, где венула встречается с капиллярами. Это состояние в организме порождает капиллярный феномен в вакууме. А капиллярный вакуум в конце концов является двигательной силой циркуляции крови. Так как вакуум — это сила, а голодать — это создавать вакуум, то голоданием мы воз-

рождаем двигательную мощь всей человеческой активности».

Это было гениальное открытие, которое привело Кацудзо Ниши к совершенно новому взгляду на кровообращение в целом, о чем мы подробно будем говорить далее.

О практике голодания по Системе здоровья Ниши мы подробно расскажем в разделе «Практика завоевания здоровья», здесь лишь заметим, что Кацудзо Ниши никогда не считал лечение голоданием панацеей от болезней, но он с уверенностью заявлял, что лечение голоданием по его системе может победить многие серьезные болезни желудка, диспепсию, запоры, увеличение печени, аппендицит, гепатит, гастроэнтерит, ревматизм, ожирение, артрит, диабет, астму, высокое кровяное давление, водянку, ишиас, эпилепсию, бессонницу, бессилие, общую парализацию, головные боли, пневмонию, обжорство, бронхит, плеврит, зоб, малярию, тонзиллит, тиф, варикозное расширение сосудов, болезни ушей, рак, мигрени, менингит, аденоиды, грыжу, желчно-каменную болезнь, цистит, хронический понос, болезни прямой кишки, паралич двигательных нервов, анемию и многое другое.

В любом случае бесспорно, что лечение голоданием является лучшим способом воздействия на организм, вызывая душевное и физическое улучшение, регенерацию (восстановление, возрождение, возобновление), улучшая умственные способности человека.

Единственная слабая и уязвимая сторона в лечении голоданием — это возможность возникновения кишечной непроходимости у некоторых пациентов, в связи с чем такое лечение не может быть рекомендовано всем и каждому.

К. Ниши проделал над собой ряд опытов, чтобы создать диету, предупреждающую кишечную непроходимость во время голодания. Он изобрел специальное лекарство из морской травы — агар-агар. Лечение заключалось в том, что вместо полного голодания принималось студнеобразное вещество, приготовленное из агар-агара.

Подобная практика использовалась в Японии еще во времена эры Эдо в виде земляной каши: ее рекомендовали для спасения тех, кто страдал от голода; кроме того, она прекрасно помогала от кишечных запоров,

возникающих во время поста. Эту кашу готовили из сосновой коры, соломы и земли. К сожалению, у нас в аптеках нет ничего подобного.

Кацудзо Ниши не только заботился о своем здоровье: он вел энергичную борьбу за сохранение здоровья и лечение в интересах всего человечества, стараясь пропагандировать свои взгляды. Его часто спрашивали о причинах той или другой болезни. Работая над решением этих вопросов, он пришел к убеждению, что отдельных болезней не существует, что заниматься происхождением отдельной болезни, как и лечить отдельный орган — пустая трата времени, поскольку организм — это единое целое. Рассматривать болезни отдельно, к чему склонна современная медицина, по мнению К. Ниши, абсурдно. Болезнь нельзя объяснить ее происхождением, не учитывая конкретный человеческий организм, такой уникальный, «такой непостижимо совершенный и хрупкий одновременно».

Отвергая узкоспециализированную медицину, Кацудзо Ниши начал создавать основы другой — будущей медицины, которая занималась бы профилактикой, используя механизмы, заложенные в живой организм самой Природой. Его девизом стало изречение Бейкона: «Природу можно завоевать, подчиняясь ей».

К. Ниши неустанно ставил перед собой вопросы: что такое человек? Как устроен его организм? Что такое здоровье? Что такое болезнь? Его инженерный ум, истинно гениальная пытливость, страстное желание избавить человечество от болезней совпали с возникновением в Америке натуральной гигиены. К. Ниши стал одним из корифеев этого общественного движения.

Он серьезно изучал медицину, анатомию, физиологию, бактериологию, психологию, психические заболевания, философию, различные религии, историю наук. Логическое мышление подсказало ему, что для здоровья всего человеческого организма необходимо привести в порядок в первую очередь физические, затем химические, потом бактериологические и, наконец, умственные способности организма. Это значило: тот, кто хочет укрепить свое здоровье, должен всегда заботиться о том, чтобы не допускать переутомления, переедания, загрязненности организма токсинами и перераздражения.

Он понимал, что большинство людей не имеют

идеальных условий для укрепления здоровья. Только этим, по его мнению, можно объяснить возникновение у человека не одной, а нескольких, невидимых до поры до времени болезней. Причиной развития почти всех болезней Ниши считал падение следующих четырех энергий: изменение скелета, изменение внутренних органов, изменение общей воды организма (кровь, лимфа, другие жидкости), понижение душевных сил.

Все эти сдвиги (понижение, падение функций, энергий) возникают следующим образом: изменяется позвоночник, нарушаются кожные функции, сразу ослабевает активность почек и печени, а в результате понижаются функции кишечника, возникает запор, который ведет к ослаблению или разрыву кровеносных сосудов мозга. Даже если не произойдет самое худшее, а дело ограничится только расширением кровеносных сосудов, в организме постепенно разовьются такие субъективные симптомы, как холодные конечности или их парализация, так как при этом будет нарушена область двигательной нервной системы мозга. Холодные конечности постепенно ослабляют функции легких, сердца, кровеносных сосудов и почек. Все эти органы взаимосвязаны, образуя целостную органическую систему.

«Обычно люди не представляют, что кожа и рак — болезни, которые не могут рассматриваться отдельно. Поверхностные вены в коже образуют то, что можно назвать периферическим сердцем, что необходимо для циркуляции крови и что сохраняет нас в здоровом состоянии»,— пишет К. Ниши. Он начал разрабатывать методы усиленного обновления и восстановления кровеносных сосудов — от вен до капилляров — путем упражнений и контрастных водных и воздушных ванн, о чем подробно будет рассказано в разделе «Практика завоевания здоровья». Пока же надо знать смысл этих процедур: предлагаемые К. Ниши упражнения будут восстанавливать, расчищать пути для тока крови, а попеременные короткие смены температуры тела под воздействием воздуха и воды помогут стимулировать и укрепить поверхность вен в коже. Это будет способствовать движению возвратного потока крови к сердцу.

Так шаг за шагом Кацудзо Ниши создает свою Систему здоровья, которую впервые обнародовал в 1927 году. В это время ему исполнилось уже 44 года — возраст, соответствующий средней продолжительности

жизни японца в то время. А ведь в детстве врач предрекал ему не дожить и до 20 лет!

Публикация теории и методики Ниши вызвала такой сильный интерес со стороны общественности, что люди начали приезжать к нему со всех концов света, причем число их постоянно возрастало, так что в конце концов ему пришлось уйти в отставку с должности главного инженера Токийского муниципального метрополитена и посвятить себя полностью работе по укреплению здоровья.

В ответ на многочисленные просьбы он поехал в США для чтения публичных лекций. Здесь же в 1936 г. он издал свою первую книгу на английском языке в благодарность за то добро, которое было оказано ему 20 лет назад, когда он был студентом горного факультета Колумбийского университета.

Эту систему может применять каждый независимо от пола и возраста. Она позволяет продлить молодость и активное долголетие, дает возможность наслаждаться жизнью без страданий и болезней, столь распространенных в наше время.

СИСТЕМА ЗДОРОВЬЯ НИШИ И СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА

ЧЕЛОВЕК СУЩЕСТВУЕТ ПОТОМУ, ЧТО ОН — НЕДЕЛИМОЕ ЦЕЛОЕ

Концепция, согласно которой человек — неделимое целое, берет свое начало от греческого философа Протинуса, который утверждал, что человек потому и существует, что он существует сам по себе. В этом утверждении кроется существенная истина. Если материализм рассматривает человека лишь с точки зрения физической, а идеализм — с точки зрения духовной, то каждая из этих гипотез подтверждает истину лишь наполовину и не в состоянии дать точного определения.

Человек является существом, в котором дух и тело слиты в единое неразделимое целое. Невозможно лечить тело, не принимая во внимание состояние души, и наоборот.

Древний японский врач Кан Фунаяна в «Очерках о медицине» приводит афоризм: «Если вы не считаете, что человек — это неделимое целое, вам закрыт путь к успеху».

В России врачи XIX века тоже придерживались такого взгляда. Об этом же говорят труды А. С. Залманова — «Тайная мудрость человеческого организма», «Чудо жизни», «Тысячи путей к выздоровлению».

К сожалению, современная медицина из-за своей чрезмерной специализации полностью упускает из виду единое и унифицированное представление о человеке как таковом.

«Чрезмерная специализация в современной медицине,— пишет профессор Ниши,— является настоящим посягательством на достоинство человека, ибо она так скрупулезно делит и подразделяет человека на части, что в этих фрагментах уже не остается ничего, что в состоянии воспроизвести реальную картину человеческого существа такой, какой она является на самом деле».

Кацудзо Ниши подошел к человеку не со стороны болезней, а со стороны здоровья. Исходя из того, что природа творит жизнь здоровой, К. Ниши стремился обобщить опыт, накопленный всей историей развития человечества в области здоровья, понять, по каким законам природы создается, развивается, размножается, живет организм человека, а затем ответить на вопросы: что такое здоровье и что такое болезнь, что надо сделать, чтобы человек мог надежно защитить себя от преждевременной старости, от болезней; как обеспечить максимальную реализацию его физических, умственных, духовных сил.

Отвечая на все эти вопросы, Кацудзо Ниши выдвигает совершенно иную точку зрения, противоположную той, на которой настаивает современная медицина.

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ ПРИРОДЫ

Прежде всего Система здоровья Ниши построена на том, что каждому живому организму присущи целительные силы самой природы — так называли древние греки способность, которой Природа одаряет каждого человека. Обладая высокой потенцией, эти целительные силы имеют свой предел. Поэтому человек как разумное существо должен помогать целительным силам природы работать более эффективно в пределах их возможностей.

«По существу, целительные силы природы являются одним из примеров реакции, свойственной любому живому организму, когда, согласно закону естественного отбора, любая из реакций организма начинает действовать для спасения всего организма. Более того, необходимо знать, что целительные силы природы любого живого существа тесно связаны с обеими секреторными системами — как внешними, так и внутренними. И это очень существенно»,— пишет К. Ниши.

«Человеческий организм,— пишет далее К. Ниши,— часто называют «человеческим хозяйством». Есть нечто мудрое в этом выражении, так как в действительности всякое здоровое хозяйство, будь то государственное, сельское, экономическое или обществен-

ное, живет под властью закона — то «внутрь», то «наружу», то «кредит», то «дебет». В человеческом хозяйстве питание означает «внутрь», или «кредит», а выделения — «наружу», или «дебет». Потение, понос, рвота являются тем большим невыплаченным долгом на текущем счету человеческого хозяйства, который организму предстоит возвратить, так как это — единственно пригодный способ регуляции несбалансированного счета в человеческом хозяйстве».

Что мы делаем, когда у нас появляется температура, рвота или понос? Мы убираем симптомы какого-то неблагополучия в организме. Если современная медицина рассматривает симптомы как болезнь, то Система здоровья Ниши воспринимает их как один из видов лекарств или, чтобы сказать вернее, как процесс лечения, как действие целительных сил природы.

Недаром древнее изречение гласит: «Доктора лечат, а природа излечивает».

«Болезнь является всего лишь попыткой природы восстановить здоровье организма при помощи уничтожения вещества, которое вызывает болезнь»,— писал еще в XVII веке английский врач Томас Сиденгам.

Вместо того чтобы пресекать или подавлять симптомы, Система здоровья Ниши направлена на все возможное для поднятия коэффициента полезного действия целительных сил природы, сохраняя тем самым здоровье больного в целом.

Что это значит? Это значит, что если у вас температура, понос, рвота — не надо подавлять их. Скорее всего надо им помогать. Это ваши целители: температура сжигает накопившиеся шлаки в крови, рвота очищает ваш желудок от ядов, понос освобождает от них кишечник. Зачем бороться с ними, а не с ядами, их породившими? Помогите же очистить свой кишечный тракт, ведь вы теперь знаете, что яды кишечника могут попасть в кровь, разрушить работу почек, печени и других органов вплоть до мозга. Ни в коем случае не хватайтесь за дополнительные яды — лекарства. Поголодайте дня 2—3, но пейте больше настоя из листьев малины с лимонным или клюквенным соком, полежите в тепле, отдохните, чтобы токсины утомления не навредили вам.

ЧТО ТАКОЕ ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ?

Обладать хорошим здоровьем, по мнению Ниши, означает никогда не иметь дискомфорта, а если он появился — распрощаться с ним и никогда больше не подвергаться его нашествию. К. Ниши настаивает, что каждый человек обязан иметь хорошее здоровье всю свою жизнь. Мало того — потенциально человек обладает таким здоровьем.

Здоровье зависит от гармонии или равновесия между конфликтующими, противостоящими силами организма: движение и покой, действие и противодействие, катион и анион, кислотность и щелочь, тепло и холод тела, поглощение и выделение и т. д., которые постоянно действуют в системе организма. Если бы не было целительных сил природы, организму было бы невозможно поддерживать равновесие между этими враждующими проявлениями жизнедеятельности.

Глупо считать, что целительные силы природы бесконечны, что они прочны настолько, чтобы выдержать неограниченные напряжения или перегрузки. Всему есть предел. Чем тверже инструмент, тем скорее он ломается. Если целительные силы природы выйдут из строя, равновесие между конфликтующими силами нарушится. Нарушится гармония между теплом и холодом, между сном и бодрствованием, между кислотно-щелочным равновесием, солями, витаминами, работой пищеварительных и очистительных органов, разрушится вся система! Наступит дисбаланс. Поэтому каждый человек должен заботиться о том, чтобы целительные силы его организма были мощными в течение всей его жизни. Однако очень часто мы идем по неправильному жизненному пути: кто из подражания другим, кто по привычке, кто по невежеству. Вот почему так часто возникает дисгармония, нарушается баланс, наступает состояние, которое все называют одним словом — болезнь. Этого бы не было, если бы мы знали, как соблюдать законы Природы, и свято чтили бы их.

Лучше предупредить болезнь, чем потом стараться вылечить ее. Это простой и очевидный факт, которым мы постоянно пренебрегаем.

Медицина придает особое значение борьбе с болезнями. Действительно, какое огромное количество исследований проводит медицина, какое невероятное ко-

личество разнообразных лекарств получает человек. Но эти лекарства не только не ликвидируют болезни, но еще больше плодят их.

Единственной наукой о здоровье (а не о болезнях) является Система здоровья Ниши. Только ее можно назвать разумной. Потому что всякая наука обобщает опыт человечества, анализирует его, экспериментально проверяет и выводит закон, преступать который безнаказанно не имеет права никто и ни при каких обстоятельствах. Наказание — болезнь.

Какой же наказ дает нам Система здоровья Ниши? Эта система, построенная на обобщении опыта, подвергнутого анализу, и проверенная экспериментально, вооружает любого человека необходимыми знаниями, и первый ее наказ — это ясное понимание того, что такое болезнь и как не допускать ее появления.

ЧТО ТАКОЕ БОЛЕЗНЬ?

Здоровье — это атрибут, неотъемлемая принадлежность каждого человека, но с незапамятных времен болезнь причиняет людям страдания, преждевременно унося их жизни.

Почему же человек так часто и порой мучительно страдает от различных болезней? Откуда они берутся и что собой представляют?

О болезнях написаны целые тома, книгами о них заполнены все медицинские библиотеки, но до сих пор никто не смог открыть тайну болезни и ее истинную природу. Но что по этому поводу говорит нам автор Системы здоровья Ниши?

Оказывается, Кацудзо Ниши провозглашает совершенно удивительную, парадоксальную мысль: **болезни как таковой нет, а есть ее симптомы, признаки.**

«Достаточно мудрая природа наделяет каждого человека потенциальной способностью приводить в порядок любые неполадки, которые могут случиться в его системе»,— говорит К. Ниши. Заметьте: он рассматривает человеческий организм как определенную систему. Это очень важно!

То, что мы часто называем «болезнь», есть проявление целительных сил природы. Эти силы нужны организму. Они устраняют любые нарушения

в системах организма человека. Поэтому глупо считать болезнь заклятым врагом. В известном смысле она является добрым началом лечения.

Если понять эту новую идею о болезни, то уже можно сделать первый шаг к здоровью, так как страх сеет семена болезни, а невежество (незнание, непонимание) являются основой всех болезней.

Различные расстройства не обязательно означают так называемую болезнь. Это временное разногласие между двумя конфликтующими силами, которые естественным образом стремятся поддерживать равновесие между силами, находящимися в организме в постоянном состоянии оппозиции.

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА КРОВООБРАЩЕНИЕ

Главный двигатель крови

На некоторые медицинские проблемы К. Ниши смотрит под совершенно другим углом зрения, отличающимся от общепринятого. Прежде всего он утверждает, что главный двигатель крови расположен не в сердце, а в капиллярах.

Эта точка зрения, естественно, противоположна классической теории циркуляции крови. С тех пор как работа Вильяма Харви по циркуляции крови появилась в 1628 г., теория о сердце как о насосе, двигающем кровь, была принята как простой и очевидный факт. Очень немногие исследователи сомневались в правильности этой теории. Однако упрямые факты утверждают, что она не объясняет механизма циркуляции крови и других родственных физиологических явлений; более того — она не имеет ясного представления о том, чем же на самом деле является сердце. Эта теория устарела. Именно она несет ответственность за то, что сердце — все еще не разгаданная тайна медицины, а сердечно-сосудистые болезни до сих пор являются для человека убийцей номер один.

«Смею утверждать,— пишет Кацудзо Ниши,— что пока современная медицина не откажется от традиционного взгляда на сердце, она не в состоянии будет разгадать эту так называемую «тайну» и никогда не сможет предотвратить тяжелый урон, который наносят человеку сердечно-сосудистые болезни».

Для того чтобы избежать такой опасности, Система здоровья Ниши предлагает рассматривать сердце всего лишь как контрольный резервуар или регулятор потока крови, в то время как двигатель крови заложен в самих капиллярах.

Любопытно при этом, что во многих позициях Система здоровья К. Ниши очень близко соприкасается с идеями русских врачей того же периода — А. С. Сперанского, А. С. Залманова, главная мысль которых также сводится к тому, что особое внимание надо обращать на всестороннюю поддержку и стимуляцию защитных ресурсов организма. При этом А. С. Залманов выдвигает также идею «капилляротерапии», или глубинного воздействия на капилляры. Вот что он пишет в книге «Тайная мудрость организма». «Когда каждый студент будет знать, что общая длина капилляров взрослого человека достигает 100 000 км, что длина почечных капилляров достигает 60 км, что размер всех капилляров, открытых и распластанных на поверхности, составляет 600 м², что поверхность легочных альвеол составляет почти 8000 м² (по Крогу), когда подсчитают длину капилляров каждого органа и площадь поверхности каждого органа, когда создадут «развернутую анатомию» — настоящую физиологическую анатомию, много гордых столпов классического догматизма и мумифицированной рутины рухнет без атак и без сражений».

Проблема движения крови не пересматривалась до 1930 г., когда Лаубри сделал сообщение во Французской Академии о своей замечательной работе, касающейся механизма циркуляции крови. Он утверждал, что сердце не является единственным двигателем крови и что оно обладает только двигательной силой для продвижения крови вперед, через артерию к капиллярной системе, а вена действует как второе сердце, обеспечивая венозное движение крови, то есть обратный ход к сердцу. К. Ниши пишет: «Несомненно, что теория Лаубри — это прогрессивный шаг в науке о крови. Но эта его новая теория, как бы она ни была замечательна, рассказывала правду о кровяном потоке только наполовину. Очень прискорбно, что он остановился на этом».

Кацудзо Ниши начал разрабатывать теорию циркуляции крови самостоятельно. Посмотрим, как мыслит он (рис. 1).

Чтобы понять правду о циркуляции крови, необходимо, прежде всего, понять структуру и функцию **артерии и вены.**

Общеизвестно, что артерия отличается от вены строением и функциями. Артерия имеет толстый и эластичный внутренний покров или стенку; обладает способностью к растяжению и расширению. Вена имеет более тонкую стенку и клапан, который служит для того, чтобы кровь, поднимаясь по вене от органа к сердцу, уже не могла спуститься обратно — вниз. Вена обладает способностью к максимальному сужению, до вакуума (т. е. до пустоты).

Если мы сравним механизм циркуляции крови с си-

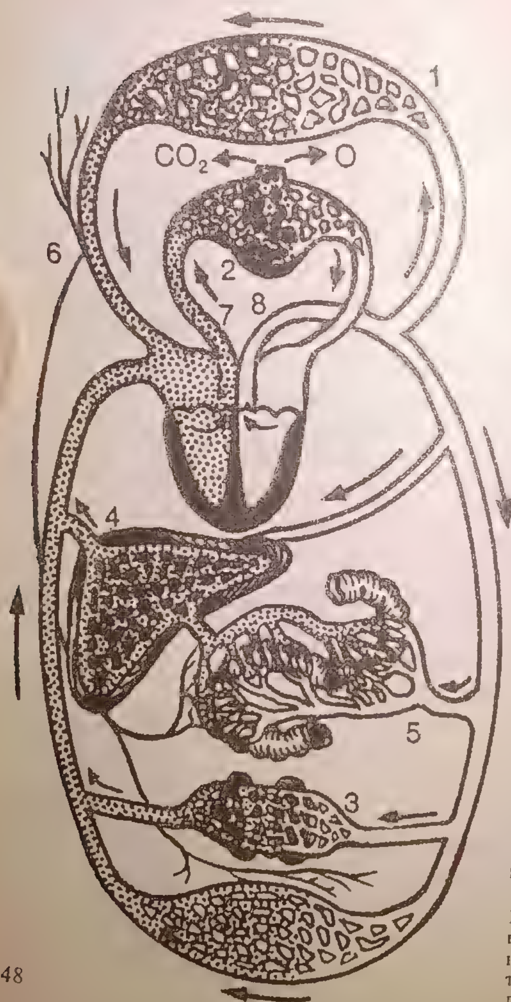


Рис. 1. Схема циркуляции крови

1 — мозг; 2 — легкие; 3 — почки; 4 — печень; 5 — органы пищеварения; 6 — лимфатические протоки; 7 — легочная артерия; 8 — аорта

стемой насоса, то увидим, что артерия скорее напоминает всасывающую трубку, а вена — высасывающую, так как всасывающая трубка имеет более толстую и эластичную стенку, чем высасывающая (как у пипетки).

«Несомненно,— пишет К. Ниши,— насос помещается в месте соединения между этими двумя трубками. Однако, отличаясь от системы насоса, в человеческом теле артерия и вена соединены с двух концов: один — к сердцу, другой — к капиллярам. Может возникнуть вопрос: что из них представляет насос — сердце или капилляры? Конечно, капилляры! Альтернативы нет, так как артерия соответствует всасывающей трубке, а вена — высасывающей. Предположение, что сердце может быть насосом, приведет нас к неправильному выводу, что оно использует всасывающую трубку (то есть артериальную), чтобы вытолкнуть кровь, а отсасывающую (то есть венозную) — чтобы загнать ее внутрь». Это, конечно, абсурдно!

Без сомнения, физиологический насос в теле человека отличается от искусственного насоса. Тем не менее тот факт, что артерия с более толстой и более эластичной стенкой стремится сдержать любую противодействующую силу, является весьма существенным.

Однако, имея такую способность противостояния и такое строение, артерия все же уступает той пустоте, которая образуется в полости под действием капилляров, поглощающих (всасывающих) кровь через сосуд. Только допустив предположение, что кровь всасывается капиллярами через артерию, мы поймем, почему артерия напоминает всасывающую трубку по своему строению и функции. Это доказывает, что насос в человеческом теле представлен не сердцем, а капиллярами.

Вы когда-нибудь задумывались из чего мы созданы?

Дом строят по кирпичику, по бревнышку; ткань ткут из переплетений ниточек, вяжут от петельки к петельке, создавая вещь. А структурной единицей человеческого организма является клетка: мириады клеток — мышечных, нервных, сосудистых, костных, эндокринных и многих других, причудливо сплетаясь, создают наше тело — мышцы, скелет, органы, системы, а уже несколько систем, объединившись, создают индивидуум.

И если рассматривать человека на его физиологическом (клеточном) уровне, то мы увидим, что каждая клетка одета в паутинку волосяных трубочек — капилляров, что артериальные и венозные сосуды соединяются капиллярами. Именно эти волосяные сосудики — капилляры — несут каждой клетке питание — кислород, энергию, витамины, белки, жиры, углеводы, минеральные соли; они же освобождают клетку от продуктов распада, которые образуются в результате ее работы и обмена веществ.

«Вечное отмирание клеток так же необходимо животному организму, - пишет А. Залманов,— как опадание цветов и листьев деревьям».

Известно, что в различные периоды дня, месяца или года диаметр капилляров разный (как у реки русло в полноводье весной, или зимой, или летом).

Утром капилляры более сужены, чем вечером, общий объем в них понижен. Этим явлением объясняют понижение внутренней температуры утром и ее повышение вечером... У женщин в предменструальный период увеличивается число открытых капилляров, отсюда — более активный обмен веществ и повышение температуры. В период между сентябрем и январем наблюдаются спазмы капилляров, многочисленные застои. Вот причины сезонных болезней (например, язвенной болезни в сентябре и в марте).

Практически болезни капилляров — основа каждого патологического (болезненного) процесса.

«Без физиологии капилляров медицина остается на поверхности явлений и не в состоянии ничего понять ни в общем, ни в частной патологии»,— пишет А. Залманов в книге «Тайная мудрость человеческого организма. Глубинная медицина».

А. Залманов, как и К. Ниши, приходит к выводу: «Основная причина всех без исключения заболеваний кроется прежде всего в капилляропатии».

А значит, и лечение должно начинаться с лечения **капилляров!**

«Если вы увеличите объем дыхания, приток кислорода к мозгу, приток кислорода ко всем органам, если вы раскроете просвет десяткам тысяч закрытых капилляров р е ж и м о м (а не лекарствами.— **М. Г.**), то вы не встретите ни одного заболевания, которое не будет устранено вашим лечением»,— пишет А. С. Залманов.

До создания Системы здоровья Ниши многие замечательные ученые и клиницисты объясняли, почему надо заниматься капилляротерапией. А. Крог был удостоен Нобелевской премии за исследования по физиологии капилляров, но только после создания Системы здоровья Ниши человечество получило в руки методику знания, что и как надо делать, чтобы восстанавливать капилляры.

К. Ниши создает специальные вибрационные упражнения, которые направлены на то, чтобы восстановить, очистить, поднять энергию, укрепить капилляры, повысив тем самым иммунитет, защитные силы и жизнеспособность всего организма. Упражнения Системы здоровья Ниши направлены как бы на очищение «дорог», по которым поступает с кровью питание к каждой клетке организма и через специальные переключения выводятся отходы жизнедеятельности.

К. Ниши стремился создать систему здоровья, необходимую и больным, и здоровым: больным — чтобы стать здоровыми, а здоровым — чтобы никогда не болеть. Он понимал, что человек, как большая планета, заселен микробами тифа, туберкулеза, чумы, холеры и т. п., но если организм не утомлен, не раздражен, очищен, ему ничто не грозит — его клетки могут сосуществовать в мире с многими микроорганизмами, которые будут заняты борьбой друг с другом, но не с той средой, в которой они находятся. И К. Ниши создает упражнения, которые снимают утомление, налаживают все физиологические процессы, нормализуют энергетический баланс в организме, очищают его на уровне каждой клеточки.

Часто спрашивают: почему упражнения построены на вибрации?

Интересный ответ на этот вопрос я нашла в статье профессора Н. И. Аринчина «Гомокибернетика на каждый день»:

«Долгое время было известно, что органы — будь то головной мозг при умственной деятельности или желудочно-кишечный тракт при переваривании пищи и т. д. — получают больше крови по сравнению с покоем. Причем столь большая потребность в крови стала расцениваться как нагрузка на сердце. Больных инфарктом миокарда укладывали в постель и запрещали им даже шевелить пальцами. Но они при этом

режиме чувствовали себя все хуже и чаще погибали. Те же, кто, вопреки предписанному режиму, двигался, сами себя обслуживали, поправлялись быстрее и возвращались к труду. Так клиническая практика отвергла режим мышечного покоя: ему на смену пришел режим ранней двигательной активности и физической культуры.

Оставалось неясным, почему такие нагрузки оказывали благотворное воздействие. Ответ был получен, когда выяснили, почему и как расширяются кровеносные сосуды внутри сокращающейся мышцы, несмотря на то, что мышцы давят на них с силой, во много раз превышающей внутрисосудистое давление крови...

...Скелетные мышцы состоят из мышечных волокон, которые сокращаются равномерно со звуковой частотой. Чтобы это почувствовать, достаточно плотно закрыть уши ладонями и стиснуть зубы. Жевательные мышцы сократятся, и можно услышать их гудение, похожее на звук, сопровождающий полет жука, шмеля. И чем сильнее сжаты челюсти, тем сильнее звучание этих мышц.

Следовательно, скелетные мышцы являются своеобразными «физиологическими вибраторами», самостоятельными присасывающе-нагнетательными вибрационными насосами».

Микронасосное свойство скелетных мышц было установлено с первого дня жизни ребенка. Наибольшего развития и эффективности оно достигает к зрелому возрасту и затухает к старости. Оно поддается физической тренировке и, наоборот, ухудшается и пропадает при сниженной двигательной активности (гипокинезии). Это и приводит к гибели организма. При снижении двигательной активности скелетные мышцы слабо помогают сердцу, и оно преждевременно и ускоренно изнашивается. В этом одна из главнейших причин заболеваний сердца и всей сердечно-сосудистой системы. Зная это, можно разрабатывать средства и методы предупреждения, лечения и полной ликвидации заболеваний.

Действительно! Предупредить, лечить и полностью ликвидировать любое сердечно-сосудистое заболевание возможно без лекарств и операций, о чем заявил Кацудзо Ниши еще в 1927 г.

Долгие века человек ищет ключ к здоровью, но мы

продолжаем страдать от болезней. До сих пор сердечно-сосудистые заболевания, как и рак, считаются чумой XX века. Но теперь перед нами открыт надежный путь к здоровью. Залогом этого служит Система здоровья Ниши.

Гломус

Система здоровья Ниши выдвигает новый взгляд на гломус. В разных местах артериовенозной системы организма происходит скопление мельчайших артерий и вен. Это особый, специализированный орган — артериовенозный анастомоз, представляющий собой пучок нервных и сосудистых волокон в мышечной ткани.

Гломус — запасной, обходной путь, по которому кровь проходит из артерий в вены без привычного прохождения через капилляры. Гломус существует в различных органах и особенно в коже конечностей. Он обильно расположен под ногтями, в кончиках пальцев, на руках и ногах, на ладонных поверхностях первой, второй и третьей фаланг.

Отсутствует гломус только у внутриутробного плода человека. Он возникает сразу после рождения, его количество увеличивается с возрастом (приблизительно до 40 лет), а затем начинает уменьшаться (атрофироваться), подвергаться склерозу. В старческом возрасте он исчезает.

Многие известные ученые описывали гломус в различных органах и в коже. В 1924 г. вышла замечательная работа Пьера Массона во Франции, посвященная гломусу. В 1948 г. американские ученые, опубликовав ряд работ, внесли значительный вклад в науку о гломусе. Однако до сих пор очень мало внимания уделяется физиологии гломуса, еще недостаточно изучен его механизм. Современные знания о гломусе говорят о том, что он контролирует периферийный и локальные (местные) потоки крови, а также регулирует температуру. Но почему и как функционирует гломус — пока объяснить не представляется возможным.

К. Ниши считает, что **гломус вместе с капиллярами, артерией, веной, сердцем и лимфатическим каналом составляет целый единый механизм циркуляции крови:** капилляры — как главная двигательная сила; гломус — как запасной контролер; вена и правые камеры

сердца — как вторичный двигатель крови; левая часть сердца — как резервуар очищенной крови, а артерии — как всасывающая труба. Нормальное состояние давления крови в организме, считает он, зависит от координированных действий этих компонентов. Если один из них дает сбой, нарушается циркуляция крови. Особенно тесная зависимость установлена между гломусом и капиллярами.

Так, например, при внезапном испуге наше лицо бледнеет. Это происходит потому, что капилляры в этом месте неожиданно сжимаются и перекрывают кровяной поток, стремительно циркулирующий в них. Если бы у нас не было гломуса, который действует как контролер в таких аварийных ситуациях, перекрытый поток крови ударил бы по тонким стенкам венозных капилляров и разрушил бы их. Так происходят подкожные кровоизлияния. Подобные критические явления вероятнее всего случаются при разрушении или парализации гломуса. Однако если гломус в порядке, он мгновенно переводит перекрытый поток крови прямо из вены в артерии, предотвращая этим разрушение капилляров.

Теперь мы ясно видим, как важен гломус для организма, для спасения капилляров: он служит для них надежной защитой.

Где расположен гломус? Каково его количество?

Ответы на эти вопросы до сих пор вызывают огромные разногласия, которые, возможно, отчасти объясняются тем, что гломус весьма трудно опознать. Часто за гломус ошибочно принимают другие микроскопические артериальные и венозные сосуды. Но мы уже знаем, что гломус формируется сразу после рождения человека и что его количество с возрастом растет, а при наступлении старости гломус подвергается атрофии.

Полноценное функционирование гломуса страхует человека от болезней, сохраняет его молодость в течение всей жизни, способствует долголетию, делая жизнь полезной и продуктивной.

Что мы должны делать, чтобы содержать гломус в здоровом состоянии? Ключ к этой проблеме может быть найдет в правильном понимании взаимодействия алкоголя и сахара в человеческом организме.

Одним из факторов, от которого зависит здоровье,

по мнению К. Ниши, является хрупкое равновесие между алкоголем и сахаром в организме, которого можно достигнуть лишь тогда, когда вода и соль через посредство ферментов, гормонов и витаминов приводятся в равновесие.

В нашем организме алкоголь и вода легко преобразуются друг в друга вследствие биохимического воздействия воды и соли. Как только баланс между водой и солью нарушается, происходит накопление излишка алкоголя и сахара.

Когда количество алкоголя превышает количество сахара, нарушение имеет вид артериосклероза и гломус становится твердым, дегенеративным и перманентно открытым; если, наоборот, количество сахара превышает количество алкоголя, то возникает нарушение в виде диабета, а гломус смягчается, атрофируется и исчезает.

Поэтому очевидно, что сбалансированное равновесие между алкоголем и сахаром существенно для здорового гломуса, а значит — и для здоровья организма в целом: его сердечно-сосудистой, эндокринной, нервной и иммунной систем.

Как можно управлять балансом алкоголя и сахара? Ответ дает К. Ниши: «Несомненно, что любой паразит не сможет существовать в кишках, если гломус в стенках внутренних органов находится в нормальном состоянии. Более того, ни язва, ни рак не поразят желудка, в стенках которого гломус находится в хорошем состоянии».

Система здоровья Ниши не является ни сторонником, ни противником алкоголя или сладостей, потому что простое воздержание от употребления этих продуктов не превратит человека в трезвенника в строгом смысле этого слова. Даже если он совершенно откажется от приема алкоголя, в его организме алкоголь и лишний сахар будут образовываться из других источников. Да и сахар, разумеется, является очень важным продуктом для нашего организма.

Поэтому Система здоровья Ниши призывает к умеренности и разумному поведению в отношении приема алкоголя и сахара. А для ликвидации вредных последствий от крепкого напитка (алкоголя) и сладостей (сахара) Система здоровья Ниши предлагает выработать у себя привычку выпивать свежей (некипяченой)

воды в 3 раза больше принятого алкоголя и в 2,5 раза больше съеденного сахара в течение 4—7 часов после приема этих продуктов. Свежая вода — хороший разбавитель и очиститель, ее употребление уменьшает концентрацию алкоголя и сахара в крови.

Кровяное давление

Кровь движется по сосудам под определенным давлением. Обычно кровяное давление определяют в точке на плечевой артерии высотой ртутного столба. Но реальное кровяное давление не может быть установлено без учета четырех слагаемых: верхнего, нижнего давления, пульса и возраста.

При помощи дифференцированно-интегральных вычислений К. Ниши определил, что существует идеальное соотношение между верхним и нижним давлением и давлением пульса. Такое соотношение он назвал «золотым соотношением», так как это является ключом к здоровью человека.

Соотношение выглядит так:

$$1 : \frac{7}{11} : \frac{4}{11},$$

где: 1 — верхнее давление;

$\frac{7}{11}$ — нижнее давление;

$\frac{4}{11}$ — давление пульса.

Отношение верхнего давления к нижнему может быть легко определено из следующего уравнения:

$$\frac{\text{нижнее давление} \times 11}{\text{верхнее давление}} = X.$$

Будет или нет приближаться X к 7 или приблизительно равняться 7 – и есть мерило здоровья. Необходимо отметить, что средняя величина X равняется обычно 6,5 для японцев, 7,5 — для американцев. Это означает, что японцы больше подвержены желудочным болезням и туберкулезу, в то время как американцы склонны к сердечным болезням.

Если «золотое соотношение» у человека устойчиво, он чувствует себя прекрасно, его давление перестает его интересовать.

Чтобы лучше понять расчеты К. Ниши, рассмотрим следующий пример.

Рассчитаем сначала нормальную величину верхнего давления мужчины в возрасте 66 лет по следующей формуле:

$$115 + \frac{\text{возраст} - 20}{2} = \text{верхнее давление.}$$

Получаем 138 в качестве нормальной величины верхнего давления.

Далее определяем нормальную величину нижнего давления для человека по «золотому соотношению». Получаем:

$$138 \times \frac{7}{11} = 87 \text{ (то есть нижнее давление).}$$

Надо заметить, что эта формула применима только для человека старше 20 лет. Что касается формулы для лиц моложе 20 лет, то К. Ниши отсылает нас к другой своей работе, которой (увы!) мы пока не имеем.

Если отношение верхнего давления к нижнему остается

$$\frac{7}{11} \text{ (или приближено к этому — } \frac{6}{11} \text{ — } \frac{8}{11}\text{),}$$

человек может без опасности выносить любые комбинации высокого давления — даже вдвое больше нормального (и верхнее, и нижнее), например 276 для верхнего и 174 для нижнего. Но если «золотое соотношение», то есть 7/11 нарушено, например, нижнее давление в нашем случае падает до 77, а верхнее остается на уровне 138, это расценивается как сигнал тревоги. Если верхнее падает до 127, а нижнее равно 87,— это тоже сигнал тревоги. Должно быть соблюдено «золотое соотношение верхнего и нижнего давления».

Чем больше нарушается «золотое соотношение», тем хуже здоровье. И наоборот, если «золотое соотношение» сохраняется при любом повышении давления,— бояться нечего.

Система здоровья Ниши согласна с общим мнением, что кровяное давление — барометр здоровья. Однако, К. Ниши считает, что не колебания верхнего давления, а нарушения соотношения причиняют вред

здоровью. Поэтому К. Ниши рекомендует ориентироваться на «золотое соотношение», которое и есть истинный барометр здоровья.

Роль и функции сердца

Итак, мы знаем, что насосом в человеческом теле являются капилляры, но не сердце.

Какова же в таком случае роль сердца?

Очень грубо говоря, сердце — это мышечный орган размером почти с кулак его владельца. Сердце состоит из правой и левой половин, которые разделены перегородкой на верхнюю камеру (предсердие) и нижнюю (желудочек). Между ними находятся клапаны. Правая половина с более тонкой стенкой обладает способностью к сокращению, поэтому правые предсердие и желудочек могут сравниться с веной. Кроме того, правая камера расположена между полой веной и легочной артерией, через которые течет поток крови. Этот факт говорит о том, что правые предсердие и желудочек являются частью венозной системы.

Левая сторона сердца — предсердие и желудочек, обладающие более толстой стенкой, могут растягиваться так же, как артерия; более того: они расположены между легочной веной, которая несет артериальную кровь из легких к левой части сердца, и аортой. Поэтому левые предсердие и желудочек можно сравнить с артерией и рассматривать их как часть артериальной системы.

Если бы сердце выполняло роль насоса, то в этом процессе участвовало бы не все сердце, а только правые камеры, так как левые не обладают способностью к сокращению. Они ближе к артериальной системе, то есть той, что умеет растягиваться. Таким образом, сердце выполняет двойную функцию — сокращения и растяжения: сокращение выполняется правой половиной, растяжение — левой.

К. Ниши показал, что чем выше поднята рука, тем выше поднимается давление в правом предсердии, тем больше увеличивается объем венозного потока. Это означает, что правое предсердие реагирует на приток венозной крови, в связи с чем сердечное давление повышается. На этом основано измерение давления на руках: степень полноты вен руки, когда она поднята, показывает степень давления в правом предсердии.

Никто не может объяснить, почему сердце сокращается ритмично, но все знают, что это так. В 1930 г. в научной литературе появилось выражение «периферическое сердце», которое представляло собой сосудистую систему, включающую артерии, вену, капилляры. Это косвенно указывало на то, что одно сердце не является двигателем крови.

Правые камеры сердца, связанные с венозной системой, которая несет кровь от органов к сердцу, могут по праву называться вторым сердцем. А что же тогда представляют собой левые камеры — левое предсердие и левый желудочек? Их К. Ниши предлагает рассматривать как резервуар, или сумку, или мышечный мешок для очищенной крови.

Когда капилляры приступают к работе и всасывают кровь из артерии, артерия, уступая силе возникающего в полости вакуума, вынуждена сократиться. Но уже в следующий момент артерия растягивается (это ее свойство) и всасывает кровь из левого желудочка, который, опустошаясь, вынужден сократиться, но мгновенно, благодаря своему свойству, растягивается снова, чтобы вытянуть кровь из левого предсердия. Левое предсердие подобным образом вытянет кровь из легочной вены.

Нет нужды говорить, что капилляры в легких действуют так же, как и в тканях и органах. Так, К. Ниши доказывает, что главный двигатель мощи потока крови заложен в капиллярах, а второстепенный — в венозной системе и правой сердечной камере (предсердии и желудочке).

Новая точка зрения на механизм циркуляции крови, которая лежит в основе Системы Ниши, имеет большое значение для укрепления здоровья.

Здоровье зависит от того, как свежа и совершенна по составу своему кровь, а также насколько беспрепятственно она циркулирует в теле. Если она застаивается где-то, она портится и приносит повреждение тканям. Быть здоровым — значит заставить капилляры сокращаться.

К. Ниши приводит такой пример. Предположим, некто случайно повредил руку. Предложите ему сделать следующее: вначале — завязать руку бинтом так, чтобы предупредить потерю крови, затем — поднять поврежденную конечность выше уровня сердца

и потрясти ею минут 10—15. Рана полностью заживляется, при этом нет нужды в стерилизации и накладывании шва.

Возможно, у кого-то вызовет удивление тот факт, что заживает рана при таком простом лечении. Чудес здесь совсем нет. Сотрясение поврежденной конечности, находящейся выше уровня сердца, заставляет сокращаться капилляры в конечности, особенно в поврежденной области, в результате чего откатываются струи крови, которая в противном случае могла бы пройти сквозь капилляры в поврежденную ткань; это помогает тканям восстановиться, «отделаться» от повреждения.

Такое простое лечение действительно способствует заживлению. Однажды мне представился случай убедиться в этом. Во время занятий с группой учеников я, показывая упражнения, ухватилась за сиденье стула, в котором была небольшая щель; моя кожа между большим и указательным пальцами попала в эту щель и защемилась. Когда я дернула руку, кусочек защемленной кожи остался в щели. Брызнула кровь. Я предложила моим ученикам проверить опыт К. Ниши: подняв руку выше сердца, я около 3 минут трясла ею. Каково же было наше общее изумление, когда не только прекратилось кровотечение, но и место защемления к концу занятий стало почти невидимым.

Это чудесное явление К. Ниши приписывает функционированию гломуса.

Значение левого желудочка сердца

К. Ниши привлекла точка зрения доктора Людвига Ашоффа, который, опираясь на свой опыт во время первой мировой войны, отмечал, что сердце «окоченевает» примерно в течение 30 мин после смерти. Он считал, что в это время продолжается сжатие левого желудочка сердца.

Общеизвестно, что сердце, именно его левая сторона, становится слабым после инфекционных болезней (тифа, дифтерии и т. д.).

К. Ниши, комментируя точку зрения Ашоффа, объясняет это явление следующим образом: в случае заражения организма клетки извергают зараженную кровь, и все это время гломус (как контролер) остается вя-

лым, без активного поглощения крови через артерию, в результате чего наполнение кровью левого желудочка и артерии становится различным. Вот почему у больных дифтерией или тифом левый желудочек часто увеличен.

Чтобы доказать роль капилляров, К. Ниши приводит еще один пример, называя его «симптомом Андрала». Пациент в ранней стадии плеврита стремится лечь на здоровую сторону в поисках облегчения боли. К. Ниши объясняет это тем, что больной при этом бессознательно пытается заставить капилляры и вену сократиться на поврежденной стороне, чтобы поток крови прошел сквозь гломус.

Болезни сердца: можно ли их избежать?

К. Ниши утверждает, что, применяя новую концепцию механизма циркуляции крови, болезней сердца можно избежать, а если они есть, то полностью вылечить больного.

Внезапная смерть от сердечной недостаточности — всегда трагедия. А ведь многие больные могли бы еще долго жить, если бы знали, что можно не только предотвратить болезнь, но и вылечить ее по системе Ниши.

Современное лечение болезней сердца основано на теории, что сердце — это насос. Бесчеловечная, беспочвенная и очень опасная для жизни теория! Ошеломляющую иллюстрацию этого факта ясно можно увидеть в назначении тонизирующих средств: доктор, который придерживается теории «сердце — насос», не колеблясь назначает сильнодействующий стимулятор любому пациенту при сердечном приступе, так как он считает, что лекарство будет стимулировать сердце и восстанавливать нормальное кровяное давление. Лекарственные препараты действительно стимулируют сердце, но, вопреки ожиданиям, при этом нередко наступает смерть, причем никто и не предполагает, что смерть вызвана тем самым тонизирующим сердечным средством.

Система здоровья Ниши утверждает, что вольное назначение сердечных тонизирующих средств должно быть строго запрещено, так как оно представляет опасность для жизни. Почему?

Сильнодействующий стимулятор является слишком большой нагрузкой для уже ослабевшего сердца, вынуждая его нещадно работать, как если бы оно было действительно насосом. Это как раз и является прямой причиной неожиданной смерти.

Но как объяснить тот факт, что прием сердечного тонизирующего средства нередко помогает больным выйти из кризиса? К. Ниши следующим образом отвечает на этот вопрос: «То, что помогает больным пережить кризис в таких случаях, я уверен, не само сердечное тонизирующее средство, а гломус, или артериовенозный анастомоз, о котором многие практикующие врачи ничего не знают. Именно гломус, сильно увеличенный в таком случае, переводит кровяной поток, ускоряющийся под влиянием тонизирующих лекарств, из артерии прямо в вену, предупреждая таким образом разрыв капилляров».

Почему сердце становится слабым и больным? Как вылечить больное сердце?

Вот какой ответ на этот вопрос дает К. Ниши.

Может случиться так, что по какой-то причине, например при стазе или закупорке вен, капилляры перестают функционировать, останавливая таким образом на какое-то время поток крови. При этом венозный поток к сердцу сильно сокращается, деятельность сердца ослабевает. Но это не следует рассматривать как болезнь сердца: это лишь ослабление его деятельности в ответ на измененный объем кровяного потока. Это физиологический процесс. Разумеется, поврежденное или инфицированное сердце также ослабевает. Такой органический тип сердечной болезни относится к нарушению циркуляции крови. Пока течет кровь по телу, болезни быть не может. И надо обеспечить эту свободную текучесть крови, о чем будет рассказано далее. Совсем не обязательно принимать стимулирующие сердце препараты. Нужно стремиться стимулировать главный двигатель, а мы уже знаем, что он находится в капиллярной системе.

Суть лечения сердца — заставить капилляры сокращаться почаще. Что для этого надо сделать — рассказано в разделе «Четвертое правило здоровья».

ГЛАВНЫЕ ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ

По мнению К. Ниши, здоровье человека зависит от четырех одинаково важных факторов: 1) состояния кожи; 2) качества питания; 3) состояния конечностей; 4) состояния психики.

Эти четыре главных элемента уникальны тем, что сохраняют свою собственную индивидуальность, несмотря на то, что они собирают и объединяют человека в целое. Мы можем отделить любой из них друг от друга и заставить работать или отдыхать по нашему желанию. При этом, если мы принимаем здоровье за 100%, то каждый из четырех составляющих ответствен за 25% здоровья. Любой из них сам по себе не способен обеспечить стопроцентное здоровье, но все четыре фактора, тесно переплетенные и функционирующие в согласии и взаимодействии друг с другом ради одной общей цели, могут обеспечить жизнеспособность всего организма. Это подтверждает основную мысль Системы здоровья Ниши, что оздоравливать и лечить можно лишь весь организм в целом, а не по частям или отдельным органам, как это делают различные системы, предлагающие или одну только диетологию, или лечение дыханием, или водолечение, или лечебную гимнастику, или биоэнергетику.

Это и побудило К. Ниши создать такую Систему здоровья, которая предусмотрела согласованную работу всех указанных выше факторов одновременно.

Кожа и здоровье

Особое значение основатель Системы здоровья Ниши отводит состоянию кожи. Для него кожа — это зеркало болезней.

Кожа — это часть человеческого тела, которая первая соприкасается с воздухом. Она как бы представляет собой пограничную линию между окружающей средой и телом человека.

Между кожей и здоровьем существует тесное взаимоотношение. Если вспомнить, что гломус, действующий как аварийный контролер и играющий важную роль в циркуляции крови, обильно разбросан под кожей, то станет понятно, как важна кожа для здоровья.

Кожа — это ворота, через которые целительные силы природы воздействуют на организм, вливаясь в тело.

Кожа обладает многосторонними функциями: как легкие, она вдыхает через микроскопические поры воздух, свет, воду. Природа создала нас голенькими. Несомненно, она предполагала, что мы будем дышать не только легкими. Когда мелкие поры, занимающие большую часть поверхности тела, по каким-то непредвиденным причинам закупориваются (в результате ожога либо искусственным способом, например покрытием краской или смолой), человек теряет сознание. Это свидетельствует о том, что кожа — огромный орган дыхания.

Подобно почкам или другим выделительным (экскреторным) органам, кожа выводит из крови вредные вещества через потовые железы. Известно, что при лечении почечной болезни очень важна стимуляция ослабленных функций кожи, т. е. между кожей и почками существует тесная связь.

Помимо того, что кожа является органом, регулирующим тепло, К. Ниши рассматривает кожу в более широком смысле: это ткань, формирующая содержимое различных органов. Поэтому понятно стремление К. Ниши придавать такое огромное значение связи кожи со здоровьем.

На коже расположены все нервные окончания. Это значит, что в каком-то смысле кожа — наш мозг. Она пронизана венозными сосудами, значит, кожа — и кровеносная система. Кожа непосредственно связана с эндокринной системой. Без кожи невозможны никакие жизненные процессы.

Система здоровья Ниши предупреждает: не портите кожу слишком теплой одеждой. Ежедневно выставляйте вашу кожу на свежий воздух — это самый верный путь к здоровью. Аэротерапия, или лечение воздушными ваннами, очень полезна, так же как и контрастные водные процедуры, тоже способствующие хорошей работе кожи.

О воздушных и водных процедурах мы подробно поговорим в разделе «Профилактика рака».

Новое в диетологии

Совершенно иной взгляд находим мы в Системе здоровья Ниши на диетологию. О диетологии пишут сейчас многие, но все, кто основывается на натуральной гигиене, сходятся в том, что традиционная диетология, с ее подсчетом калорий, не приносит пользы, так как она не может предложить человеку ничего положительного для предотвращения болезней.

Система здоровья Ниши рекомендует новую диетологию, которая, во-первых, базируется на том, что рассматривает организм человека как замечательную энергетическую систему, аккумулирующую энергию воздуха, воды, солнца и растительной пищи; во-вторых, предлагает в основном растительную диету; в-третьих, предусматривает очищающие и лечебные факторы пищи. Учитывая, что все составляющие химические элементы в организме человека могут взаимодействовать и взаимозаменяться, К. Ниши вводит в питание как неотъемлемую часть – лечебное голодание и очищение организма.

Подробно о правильном питании, способном сохранить, восстановить силы и здоровье, продлить жизнь и творческое долголетие, мы будем говорить в отдельной главе «Питание».

О состоянии конечностей

С древних времен считалось, что болезни связаны с состоянием конечностей. Особую роль играют нижние конечности, и прежде всего ступни. Врачи хорошо знают, что состояние ступней часто указывает на некоторые серьезные болезни. Например, опухшие лодыжки и ступни бывают, как правило, при болезнях сердца, почек, при анемии. В этой связи К. Ниши приводит факт из исследований доктора Труста, который сообщал, что во время воздушных налетов на Лондон в 1941 г. жертвы, чьи ноги были зажаты или разбиты под обломками разрушений, иногда погибали от почечной недостаточности. Это подтверждает связь между ступнями и внутренними органами.

Больные ноги, ослабляющие работу сердца, почек, печени и других органов, в то же время оказывают

неблагоприятное воздействие и на походку. По манере носить и снашивать обувь К. Ниши легко мог определить, какой болезнью страдает человек.

Когда одному искусному фехтовальщику предложили разработать практическое руководство для своих учеников, он прежде всего предлагал им посмотреть на башмаки своего соперника. Сам же он вызывал на бой такого противника, у которого башмаки были стерты равномерно со всех сторон, что говорило о его здоровье, а значит — силе и выносливости.

К. Ниши также исследовал способ ношения и снашивания обуви и по этим признакам определял болезнь ее владельца. Например, он считал, что если обувь снашивается сзади и сверху, ее владелец страдает болезнью почек; если сзади и внутри — слабостью мочевого пузыря; спереди и внешне — болезнью сердца; спереди и внутри - заболеванием печени. Правая нога, по мнению К. Ниши, отражает правую сторону, а левая нога — левую сторону каждого внутреннего органа. Поэтому Кацудзо Ниши советует носить обувь без каблуков, если башмаки вынашиваются сзади. Это хорошо тренирует сокращение нервов и мышц и, следовательно, излечивает человека.

Из-за того, что человек ходит вертикально, он вынужден опираться всем своим весом на две ноги. Если человек несет груз, то перекладывает тяжесть на плечи, а это также давит на позвонки и нижние конечности, поэтому походка и осанка человека будут зависеть от того, как он стоит или ходит. Очень жаль, что исследователи, которые занимаются здоровьем и лечением болезней, упускают этот важный факт.

Ногти рук и ног также могут быть свидетелями болезней. По ногтю большого пальца можно изучать течение болезни человека. Кроме того, мы уже знаем, что гломус, играющий важную роль в механизме циркуляции крови, в наибольшем количестве содержится в конечностях.

Чтобы поддержать конечности в нормальном состоянии, Система здоровья Ниши рекомендует упражнения для капилляров (см. раздел «Четвертое правило здоровья»).

О создании здоровой психики

К. Ниши приводит слова И. Гёте: «Без разума не может быть материи — без материи нет разума». Действительно, среди всего живого, человек — единственное существо, которое наделено разумом. К. Ниши употребляет слово «разум» в более широком смысле, включая в него понятие «душа», «дух».

Существует тесная связь между разумом и телом. Нередко беспокойство, тревога, нервные расстройства могут привести к органическим нарушениям, болезням сердца, повышению кровяного давления, туберкулезу. Органические болезни, в свою очередь, нередко вызывают умственные и эмоциональные расстройства.

Основатель Системы здоровья К. Ниши создал аналитическое представление о психике человека, опираясь на обширные и всесторонние знания в области современной психологии, нейрофизиологии, философии и религии. Особое значение Система здоровья Ниши придает оптимистическому настрою и юмору, поднимающим как физические, так и духовные силы.

Что делать, чтобы разум был здоровым и ясным, как бы ни тяжела и мрачна была наша жизнь? Об этом рассказано в разделе «Психика и здоровье».

ШЕСТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ

Система здоровья Ниши установила «Шесть правил здоровья», которые очень эффективны и легко выполняемы. Если человек будет выполнять эти правила дважды в день, это не только принесет ему здоровье, но и поможет сохранить его в течение всей жизни.

Каковы же эти правила и в чем их секрет?

ПЕРВОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ: ТВЕРДАЯ РОВНАЯ ПОСТЕЛЬ

Кровать, на которой вы спите, должна быть настолько ровной и твердой, насколько это для вас терпимо. Одеяло должно быть таким легким, чтобы только не замерзнуть. На постели старайтесь лежать ровно. Когда тело лежит таким образом, вес его равномерно распределяется, мускулы максимально расслабляются, а подвывих или искривление позвоночника, вызванное вертикальным положением в течение дня, легко исправляется. Кроме того, твердость постели сохраняет функциональную деятельность кожи, предохраняет печень от вялости. Более того, вены, расположенные на поверхности всего тела, способствуют возвратному движению крови к сердцу. Это, в свою очередь, ведет к увеличению активности работы печени, в результате чего все ненужные вещества, скопившиеся за день, выводятся из организма, а двигательные нервы со-



Рис. 2. Твердая ровная постель

храняются от нежелательного давления и напряжения. Кишечник освобождается от запора и стаза.

Вы можете быть уверены в хорошем сне, а просыпаясь утром, будете чувствовать себя свежим как умственно, так и физически.

Когда я, последовав советам К. Ниши, начала спать на полу, моя еще маленькая тогда дочь захотела спать так же. А дети ведь очень наблюдательны! Она вдруг сказала мне: «Мама! А когда спишь на полу, худеешь!» Действительно, обменные процессы при этом, видимо, значительно ускоряются. Но я вовсе не призываю вас спать на полу. Я надеюсь, что вы найдете выход из положения, даже если у вас модная мягкая мебель. Например, можно положить доску или кусок фанеры на свою постель. Главное — избегать пружинного матраца. И укрывайтесь легким одеялом!

Но почему полезно спать на твердой и ровной постели, когда так уютно нежиться в мягкой?

Некогда человек был четвероногим животным. Его позвоночник, как и у других животных, располагался горизонтально и служил для уравновешивания всех частей тела. Такой позвоночник оставался в идеальном состоянии, мог выдержать любой стресс, любое напряжение и воздействие различных неблагоприятных факторов — холода, голода, психических и физических травм, облучения, кровопотери, инфекции и т. д. Но с тех пор как человек принял вертикальное положение, позвоночник стал служить в качестве стержня, или колонны, вот тогда и возникли разнообразные динамические трудности. Позвоночник превратился в ту часть тела, которую легко вывести из строя.

Позвоночник человека состоит из 33 позвонков, расположенных один под другим, образующих вертикальный столб: 7 верхних позвонков называются шейными, следующие 12 — грудными (или торакальными), далее идут соединительные 5 позвонков — поясничные, затем 5 позвонков, сращенных в треугольную форму,— крестцовые и последние 4 — копчик (рис. 3).

Первый и второй шейные позвонки получили название вращающиеся, а позвонки от 2-го шейного до 5-го поясничного (включительно) — сгибающиеся и разгибающиеся.

Между позвонками расположены хрящи и связки,

которые амортизируют удары, трения, растяжения, защищая позвоночник от перегрузок и нежелательных воздействий.

Труба, образуемая отдельными позвонками, создает канал, в котором расположен спинной мозг.

В середине каждого позвонка находится позвоночный отросток, на каждой стороне которого есть еще и боковые отростки, необходимые для защиты позвоночного столба от неожиданных внешних ударов.

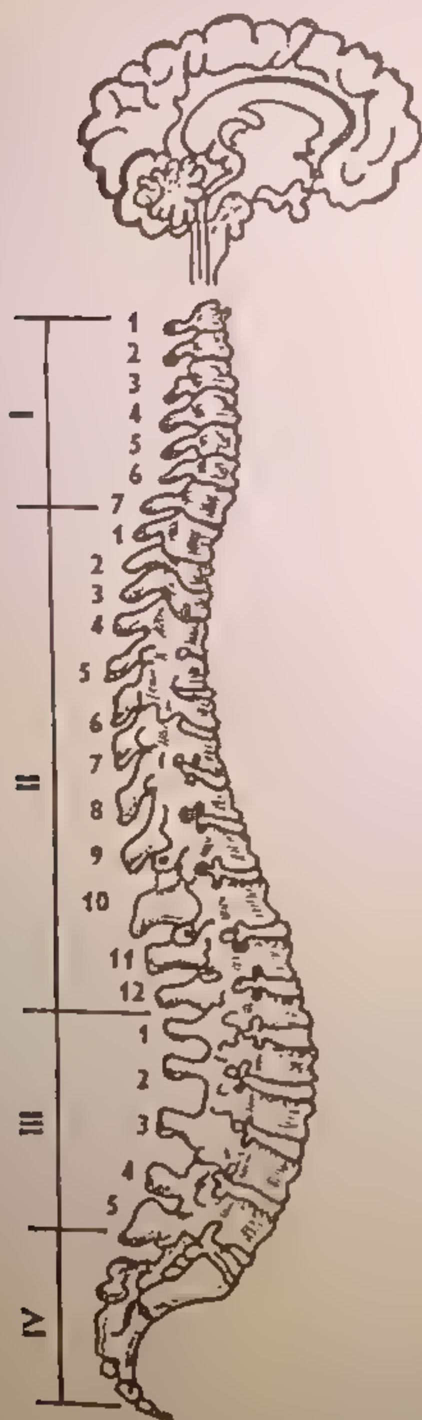


Рис. 3. Позвоночный столб
I — шейный отдел; II — грудной отдел; III — поясничный отдел; — крестцовый отдел

Рис. 4. Подвывихи позвонков



На каждой стороне позвонка располагается маленькое отверстие, или межпозвонковый канал, из которого выходят нервы и кровеносные сосуды, содержащиеся в оболочке.

Справа и слева от передней части столба расположены нервы. Они называются передними корнями, или двигательными нервами, поскольку контролируют функции мышц организма. Нервы, выходящие с противоположной стороны столба, называются задними корнями. Это чувствительные нервы. Располагаясь в коже и перепонках, они контролируют органы чувств (вкус, осязание, обоняние, слух, зрение). Таким образом, все нервы, как и кровеносные сосуды, направляются от позвоночника к определенной части тела.

Как только человек принял вертикальное положение, гордо подняв свою голову над телом, его позвонки постепенно параболически искривились, уплотнились, чтобы смягчать удары, которые могут быть нанесены мозгу. Каждый позвонок при движении легко выходит из общего строя, слегка смещаясь, изгибаясь или съезжая в сторону (рис 4). Изгиб, или искривление, позвонков называется подвывихом.

Мы знаем, что когда кость выходит из соединения, это называют вывихом. В позвонках этого никогда не происходит, но любой сдвиг позвонка сжимает нервы и кровеносные сосуды, идущие из этого позвонка, при этом концы нервов перестают нормально функционировать. Здесь-то и кроется одна из причин возникновения болезней человека.

В особенно неблагоприятном положении находятся наши органы и шейные позвонки, наиболее третий и четвертый, когда мы встаем вертикально, т. е. ходим, сидим, стоим.

При подвывихе первых шейных позвонков страдают глаза, лицо, шея, легкие, диафрагма, живот, почки, надпочечники, сердце, селезенка и кишечник.

К. Ниши пишет: «Если подвывих происходит в четвертом позвонке, вероятнее всего будут поражены глаза, лицо, шея, легкие, диафрагма, печень, сердце, селезенка, надпочечники, зубы, горло, нос, уши и т. д., в то время как среди грудных позвонков, вероятнее всего, поражаются подвывихом 2-й, 5-й, 4-й, 10-й позвонки. Поэтому если у вас не в порядке легкие и плевра,

знайте: это происходит оттого, что вы не заботились ежедневно об исправлении подвывиха 2-го грудного позвонка.

Если у вас не все благополучно со зрением, часто болят горло, живот, плохо функционирует щитовидная железа,— у вас происходит подвывих 5-го грудного позвонка.

Ваше сердце, почки, кишечник, нос, зрение, вероятнее всего, страдают из-за подвывиха 10-го грудного позвонка.

Среди поясничных позвонков обычно предрасположены к подвывиху 2-й и 5-й позвонки.

Мало кто знает, что воспаление мочевого пузыря (циститы), аппендицит, импотенция, патологические изменения предстательной железы у мужчин и гинекологические заболевания у женщин возникают в организме в результате подвывиха 2-го поясничного позвонка. Если же подвывиху подвергается 5-й поясничный позвонок, возможны нарушения в заднем проходе — геморрой, трещины анального отверстия, рак прямой кишки».

Исследования и практика К. Ниши привели его к выводу, что наиболее подвержены подвывиху 1-й и 4-й шейные; 2-й, 5-й и 10-й грудные; 2-й, 5-й поясничные. Однако, разумеется, у разных людей по разным причинам (быт, травмы, стрессы и т. д.) от подвывиха может пострадать любой позвонок.

Отсюда напрашивается вывод: все болезни и нарушения в организме происходят из-за смещения отдельных позвонков, составляющих позвоночный столб. Не следует, однако, забывать о прямой зависимости между любым внутренним органом и состоянием всего организма: нарушение в любом органе вызывает неблагоприятное состояние позвоночного столба.

Тело человека — сложнейший механизм, который отличается от любой машины тем, что его структуры и функции предназначены для выполнения не только творческой, физической и умственной работы, но и духовной. Поэтому человеческий организм функционирует как в состоянии бодрствования, так и во сне. Кроме того, он подвергается постоянно меняющимся обстоятельствам, и чтобы обеспечить жизнеспособность нашего организма, мы должны знать самые уязвимые и самые сильные его стороны.

Известно, что с анатомической точки зрения все части тела связаны друг с другом. А каким образом эти взаимосвязи осуществляются?

Прежде чем ответить на этот вопрос, необходимо вспомнить, что такое правильная осанка.

Голова держится прямо, плечи, грудь расправлены, подбородок поднят по центру между расправленными плечами, живот подтянут, позвоночник отклонен назад, при ходьбе ноги ставят одну за другой, вытягивая колени и выдвигая бедра вперед — вот что считается правильной осанкой. При этом центр тяжести всего тела попадает в основной круг, образуемый осями ног, и постепенно прямая осанка может быть достигнута без каких-либо мышечных усилий. Такое положение человека — наиболее комфортабельное для любой деятельности, так как все части тела сохраняются в совершенном равновесии.

К. Ниши советует: «Чтобы сохранить привычку к идеальной осанке, нет лучшего средства, как постоянно исправлять нарушения, возникающие в позвоночном столбе, при помощи сна на твердой ровной постели» (рис. 5).

Но почему вредно спать на мягкой постели?

К. Ниши объясняет и это. При создании человека яйцеклетка после соединения со спермой проходит ряд физиологических видоизменений и в конце концов путем образования подобных клеток выстраивает тело. Определенное количество клеток, прилепленное к клетке, образует две полости, одна из которых — водная (позже она держит внутри себя эмбрион), а другая является яичниковым фолликулом. Некоторые клетки в двух этих полостях образуют внутренние и внешние зародышевые пласты, разделяемые прожилками. Затем между внешними и внутренними зародышевыми пластами появляется еще один пласт —

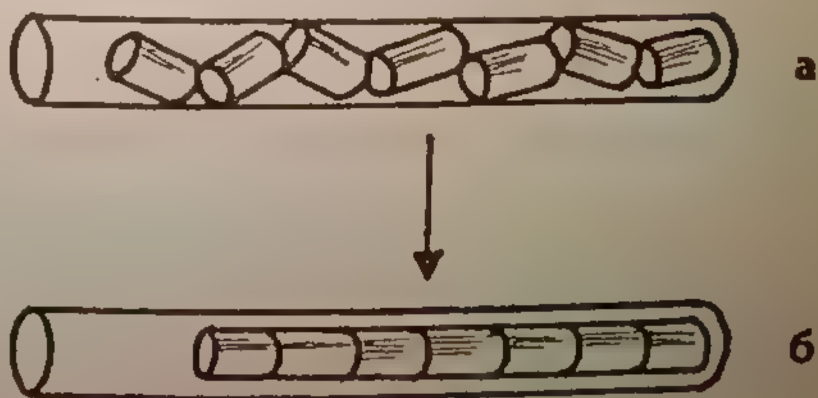


Рис. 5. Схема подвывихов позвонков на мягкой постели (а) и положение позвонков на твердой постели (б)

средний. Эти три пласта образуют то, что называется зародышевыми клетками, из которых впоследствии развиваются респираторные и другие органы.

Из внешнего зародышевого пласта образуются поверхностная часть кожи и ее аксессуары (волосы, потовые железы, поры, органы чувств и нервная система), из среднего развиваются кости, система кровообращения и воспроизводительные (половые) органы, из внутреннего зародышевого пласта вырастают пищеварительный тракт, легкие, печень, щитовидная железа, селезенка и т. д., то есть внутренний зародышевый пласт развивается в пищеварительную систему, средний — в двигательную и воспроизводительную систему, а внешний зародышевый пласт — в нервную систему.

У людей, привыкших спать на мягкой постели, позвонки с подвывихом хоть и расслабляются, но их функции ограничиваются. В результате страдают нервная система и кровеносные сосуды, а значит — нарушается общая циркуляция крови и закладываются основы для будущих болезней (рис. 6).

«Если любитель поспать в мягкой постели позволит своим нервам атрофироваться и парализоваться таким образом, болезни явятся к нему без приглашения»,— пишет К. Ниши.

Больные, долгое время прикованные к постели, обычно страдают от пролежней. Мягкий матрац согревает межпозвонковые диски и делает их легко сдвигаемыми, а это в свою очередь мешает правильной циркуляции крови. Так и возникают пролежни.

К. Ниши предлагает таким больным лежать на ровной твердой постели и для успешного излечения ран проводит им лечение «дымовой трубой»: в ровной постели прорезали отверстие диаметром около 10 см и вставляли в него трубу, чтобы пролежни соприкаса-



Рис. 6. Положение позвонков на мягкой постели

лись со свежим воздухом, входящим через трубу. Лечение пролежней по этому методу очень эффективно.

Однако К. Ниши предупреждает: «Твердая плоская постель может причинить боль в тазобедренном суставе и в крестце, и она будет тем сильнее, чем больше искривлены позвонки. Такому человеку рекомендуется, лежа на спине, постараться выполнять упражнение «золотая рыбка» (см. «Третье правило здоровья») или двигать ногами слева направо, согнув колени. Так постепенно он сможет преодолеть болевое ощущение и через относительно короткое время ему будет удобно лежать на твердой постели. Любая болезнь, которая трудно поддается лечению, даже такая как болезнь Потта или полиомиелит позвоночника, может быстрее всего быть преодолена лечением на твердой ровной постели».

Твердая постель и работа печени. Если бы в организме отсутствовала внутренняя лаборатория по очищению крови, то грязная больная кровь привела бы к отравлению организма, вызвала бы нездоровые мысли и чувство злобы. Но, к счастью, человек имеет печень, которая регулирует поток крови, очищает ее от ядов, контролирует поступающие в организм пищевые продукты, выполняет различные другие важные функции, и если хотя бы одна из них становится несовершенной, весь организм заболевает.

Учеными доказано, что существует тесная связь между сердцем и печенью, с одной стороны, анемией и всеми другими болезнями — с другой.

Известно, что печень имеет особое отношение к болезням ног. Так, если нога находится в ненормальном положении, функции печени нарушаются из-за изменения в центре тяжести. В этом случае в организме накапливается кислота, которая вызывает болезни сердца и анемию, а затем открывает путь и другим заболеваниям.

Кроме этого, печень находится в «прифронтовой линии» пищеварительных органов. Поэтому как только она выходит из строя, все функции организма серьезно нарушаются.

Доказано, что когда все группы позвонков, начиная с 3-го по 10-й, располагаются равномерно в горизонтальном положении, печень работает эффективно, в то время как у человека, лежащего на мягком матраце,

позвонки образуют легкий изгиб, от которого серьезно страдает печень.

Кроме того, немеют нервы, выходящие из позвонков, и в различных органах возникают иннервации (начало патологической цепочки — иннервация, раздражение, воспаление, изъязвление, уплотнение, опухолеобразование), которые в конце концов приводят к тяжелым заболеваниям. Когда защемляются нервы, «подключенные» к печени (нервы 4-го и 8-го грудных позвонков), секреция печени нарушается, что влияет на качество очищения крови. Кровь загрязняется, и этот загрязненный поток начинает циркулировать по всему телу, попадая в нормально работающие органы и вызывая их заболевание. А дальше происходит ряд нелепостей: человек бежит к доктору, доктор лечит заболевший орган, впихивая в больную печень яды, и результаты становятся непредсказуемыми.

Твердая постель и кожа. Взгляните на свою кожу. Чистая она или усыпана темными пятнами, прыщами, родинками, веснушками, бородавками, угрями? Отчего это? Природа, создавая вас, заботилась, чтобы вы получали чистый «строительный материал» для ваших клеток. Ни один младенец не рождается с веснушками. Если плоду недостает чего-то для развития, он «разрушит» мать или заставит ее искать для него «питание». Предположим, что ваша кожа перестанет функционировать, то есть впускать в организм кислород и азот и выделять мочевину и шлаки. Что случится при этом?

Прежде всего выйдет из строя печень, а мы знаем, что это значит. Поэтому первая наша задача — заставить работать кожу. Первый помощник в этом — контрастные воздушные и водные процедуры.

Очень важно избегать скоплений экскрементов в кишечнике. Большинство людей всегда сохраняют 2—3 л фекалий и мочи в организме. Из-за недостаточного их сгорания образуется окись углерода, которая понижает усвоение клетками кислорода, вызывает головную боль, головокружение, слабость.

Помните: правильному функционированию кишечника также способствует твердая постель.

Таким образом, первое правило Системы здоровья Ниши дает нам возможность не только не болеть, но и излечиться от многих заболеваний, очистить крове-

носные сосуды головы, восстановить работу нервной системы, укрепить органы чувств, выработать хорошую осанку, улучшить положение внутренних органов, предотвратив их опущение, наладить работу легких, кишечника, респираторных органов, печени, почек.

ВТОРОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ: ТВЕРДАЯ ПОДУШКА

Вместо мягких больших подушек К. Ниши предлагает пользоваться твердой подушкой-валиком (рис. 7). Он пишет: «...вы лежите ровно и помещаете шею на подушке так, чтобы третий и четвертый шейные позвонки буквально покоились на ней. Нет необходимости говорить о том, что тот, кто не привык к такой подушке, будет испытывать боль. В таком случае можете положить на нее либо полотенце, либо кусочек мягкой ткани. Однако необходимо помнить: нужно время от времени убирать эту ткань и постепенно стараться привыкать к твердой подушке. Таким образом, через какое-то время вы привыкнете и будете спать удобно без какого-либо смягчителя».

«Зачем же мне такие мучения?» — подумает кто-то. Но не торопитесь отказываться от этого чудесного правила. В нем, как и в первом,— много разумного.

Научно доказано, что перегородка носа является источником стимуляции рефлекторного действия внутренних органов (рис. 8). Она концентрирует центры различных рефлексов. Поэтому, воздействуя на определенные точки перегородки, можно вылечить многие



Рис. 7. Твердая подушка-валик

болезни. Вспомним: при обмороке, сильном опьянении, потере сознания дают понюхать кусочек ватки, смоченный нашатырным спиртом, и человек приходит в сознание. Это происходит потому, что периферийные окончания тройничного и симпатического нервов получили необходимый импульс.

Установлено, что носовая перегородка контролирует физиологическое равновесие в каждом внутреннем органе. Такие болезни, как сенная лихорадка, астма, миома, напряжение сердечной артерии, заболевание половых, эндокринных органов, паращитовидной, вилочковой желез, недержание мочи, боль при менструальных циклах, запор, энтериты, ослабление диафрагмы, болезни почек, желудка, печени, уха, а также раздражительность, беспокойство, головокружение,— зависят от состояния носовой перегородки.

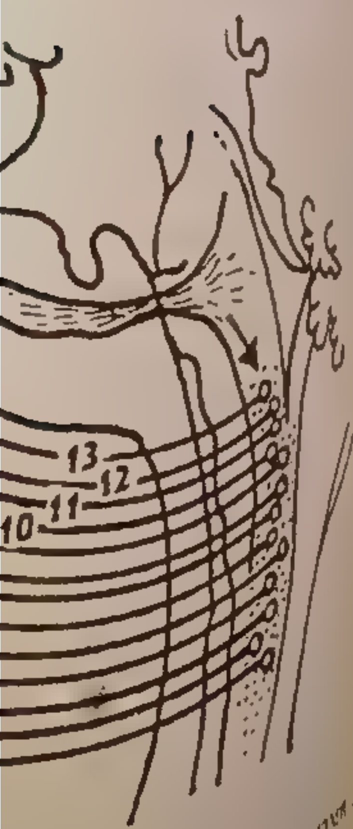
По утверждению К. Ниши, метод лечения стимуляции рефлекторных центров в носовой полости явно не нужен, если человек применяет лечение «твердой подушкой», который он считает вторым правилом из установленных им шести.

«Можно сказать,— пишет он,— что эволюция моз-



Рис. 8. Связь нервов носовой перегородки с органами и системами организма и возможные болезни при ее нарушении

1 — сенная лихорадка, астма, миома; 2 — напряжение сердечной артерии; 3 — половые органы; 4 — эндокринная система; 5 — недержание мочи; 6 — менструация; боль в крестце; ишиас; 7 — энтерит, запор; 8 — ослабление диафрагмы; легкие; печень; 9 — почки; 10 — желудок; 11 — печень; 12 — ухо, головокружение; 13 — раздражительность, беспокойство



га является результатом развития чувства запаха, поскольку все органы соединены носовой перегородкой».

К. Ниши считает, что лечение воспаления носовой перегородки посредством прижигания ее воспаленной части, оказывающего стимулирующее рефлекторное действие, является наиболее правильным. Однако при использовании твердой подушки любое воспаление носовой перепонки вылечивается, а значит, уничтожается и нарушение в той части тела, которая нервными окончаниями соединяется с перегородкой.

Применение твердой подушки поддерживает нормальное состояние носовой перегородки, предотвращая таким образом развитие болезней.

Мы уже говорили о значении хорошей осанки, которая предполагает также выпрямление шеи. Существует японское изречение: «Искривленная шея — признак короткой жизни». Шейные позвонки больше всего связаны с движением вперед, назад, вбок. Подвывих шейных позвонков вызывает воспаление в их суставах, что приводит к плохой подвижности шеи, обусловливает развитие острых или тупых болей не только в шее, но и в затылке. Для исправления подвывиха шейных позвонков нет лучшего способа, чем применение твердой подушки. И не бойтесь боли. Если при использовании твердой подушки появилась боль в шее, это говорит о том, что шейные позвонки сдвинулись. Тогда ищите лучшее положение. Но если боли нет, значит, шейные позвонки соединены должным образом или голова опирается на шею согласно правильному изгибу грудных позвонков.

Немецкий зубной врач Парма обратил внимание на то, что у многих его пациентов, страдающих от зубной боли, как правило, выявлялся подвывих 3-го и 4-го шейных позвонков. Он считал такой подвывих причиной боли верхнего и нижнего резца, большого коренного зуба, а также причиной разрушения суставов височной кости.

Твердая подушка лечит атеросклероз мозговых сосудов. Я знаю много упрямцев, которые страдают от потери памяти, атеросклероза, но не хотят спать на твердой подушке. И все мечутся от одного врача к другому, от одной системы лечения к другой. Между тем твердая подушка, несмотря на временные первоначальные неприятности, стимулирует мозговое кровообра-

шение, подгоняя шейные позвонки друг к другу; постепенно преодолевается кристаллизация отложений в сосудах мозга.

Секрет долголетия с древних времен выражался в поговорке: «Держи голову в холоде, ноги в тепле, а желудок — в голоде». Такая «холодная голова» возможна только при использовании жесткой подушки-валика.

Лучше всего такую подушку уложить под шею руками так, чтобы 3-й и 4-й шейные позвонки покоились на ней. Лежать надо на спине. Вначале отрегулируйте положение шеи руками и, полежав так минут пять, найдите удобное положение. Оно и будет для вас правильным.

В течение первых 5 дней или даже 3 недель от начала пользования твердой подушкой появляется боль или затекает затылок, чаще снятся сны. Но это обстоятельство не должно вас беспокоить. Очень важно продолжать пользоваться подушкой-валиком до тех пор, пока эти неудобства будут преодолены. Затекание и боль могут исчезнуть скорее, если выполнять упражнение «золотая рыбка» (см. «Третье правило здоровья»).

Если вы трудно привыкаете к такой подушке, можно положить на нее полотенце или кусок ткани, время от времени убирая их. Постепенно вы преодолеете эти трудности и вскоре ощутите лечебное воздействие такого метода.

Какого размера должна быть подушка? Высота подушки должна быть удобна для вас и заполнять





Рис. 9. Положение позвонков на твердой и мягкой постели. Позвонки находятся в нормальном положении, когда лежат на твердой, ровной постели с твердой подушкой, и искривляются, когда лежат на мягкой постели с высокой подушкой

впадину между вашим затылком и лопатками. Задача состоит в том, чтобы позвоночный столб от 3-го шейного позвонка до копчика был выпрямлен и покоился на ровной твердой поверхности. Спать можно и на животе, иногда на боку, но перед отходом ко сну лежать следует всегда на спине.

Когда мы спим на мягких больших подушках, мы так сгибаем шею, что затрудняем дыхание и привыкаем жить с открытым ртом. Это вызывает болезни в миндалинах, горле, трахее, а затем и в бронхах. Сон на слишком мягкой постели с пуховой подушкой постепенно так согревает позвоночный столб, что для удобства подушка иногда отбрасывается и голова повисает над постелью. Это приводит к губительным результатам (рис. 9).

Часто спрашивают — из какого материала можно сделать твердую подушку. К. Ниши утверждает, что наиболее подходящим материалом является дерево. Моя подушка — из ваты. Это валик, середину которого заполняет вата, а сверху валик обтянут матрасиком из конского волоса. В любом случае надо избегать древесины, запах которой незнаком вам, чтобы не вызвать аллергических реакций, астмы. Еще лучше, если твердая подушка наполнена галькой, так как благодаря слабой вентиляции ее температура будет оставаться постоянной.





ТРЕТЬЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ: УПРАЖНЕНИЕ «ЗОЛОТАЯ РЫБКА»

В одной из провинций Японии применяют удивительный метод оживления рыбы, который используют в своих играх дети: рыбу — серебряного карася или другую пресноводную рыбу — держат за хвост и, раскачивая из стороны в сторону, то поднимая ее, то опуская в воду, напевают: «Оживай! Оживай! Если ты оживешь, мы отпустим тебя в ручей!» Долго никто не мог понять значение этой игры до того дня, пока игра не стала одним из правил Системы здоровья Ниши как наиболее полезного метода восстановления жизнеспособности человеческого тела.

Упражнение «Золотая рыбка» выполняется следующим образом (рис. 10).

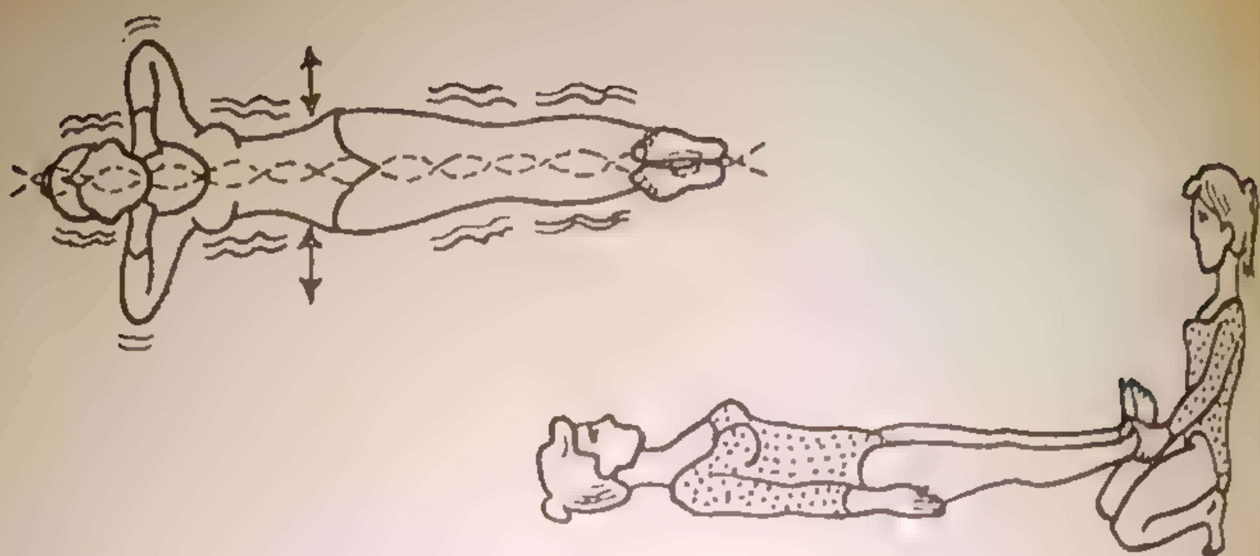


Рис. 10. Упражнение «Золотая рыбка»

Исходное положение: лечь на спину лицом вверх на ровную постель или на пол; руки закинуть за голову, вытянуть их на всю длину; ноги тоже вытянуть на полную длину, ступни ног поставить под прямым углом к туловищу (перпендикулярно телу); носки (пальцы ног) все время должны тянуться к лицу. Пятка и бедро (особенно подколенная область) усиленно прижимаются к полу.

Предварительно: вначале несколько раз поочередно на счет «7» потянуться, осторожно растягивая позвоночник в разные стороны: пяткой правой ноги «ползти» по полу вперед, а обеими вытянутыми руками одновременно тянуться в противоположную сторону; затем то же самое проделать левой пяткой (левая пятка движется по полу вперед, обе руки одновременно растягивают позвоночник в противоположную сторону тоже на счет «7»). Повторять так поочередно 5—7 раз каждой пяткой и обеими руками.

Положить ладони под шейные позвонки (локти согнуть, всем телом прижиматься к полу: ноги соединить, пальцы обеих ног потянуть к лицу, все «выпуклости» (то есть затылок, плечи, таз, икры, пятки) вдавить в пол.

Выполнение: в этом положении начинать быстрые колебания (вибрации) телом справа налево наподобие быстро плавающей рыбки. Это упражнение надо делать ежедневно утром и вечером в течение 1—2 минут (или считая от 120 до 240).

При этом вытянутый, прижатый и вдавленный в пол позвоночник должен лежать неподвижно, колеблются справа-налево лишь ступни ног, стоящие перпендикулярно к телу, и затылок.



Упражнение «Золотая рыбка»

Цель упражнения Золотая рыбка». При рождении человека крестцово-копчиковая часть позвоночника изгибается вперед, а остальная часть позвоночного столба остается почти прямой. Когда ребенок начинает сидеть, появляются искривления позвоночника вперед в области шеи, а когда он учится ходить, возникают искривления позвоночника вперед в области поясницы. Так в позвоночнике взрослого человека появляется и затем закрепляется серия выпукло-вогнутых искривлений, которые взаимозависимы и имеют прямое отношение к осанке и здоровью.

Искривления позвоночного столба могут быть двух видов — кифолордоз и сколиоз. Кифолордоз наиболее опасен для здоровья. Сколиоз — искривление позвоночника против 3-го, 4-го, 5-го грудных позвонков с компенсирующим искривлением влево вверху и внизу. Обычно такое искривление происходит из-за пользования одной правой рукой, но известны и другие причины. Разумеется, деформация позвоночника должна быть диагностирована и исправлена на ранней стадии, чтобы затем не превратиться в неизлечимые болезни.

Мы уже говорили о том, что во время дневной работы наше тело постоянно наклоняется, сгибается, поворачивается в разные стороны и направления. Но если тело постоянно имеет ненормальное положение, искривления позвонков закрепляются, ненормальный изгиб тела превращается в сколиоз. А поскольку позвонки податливы изменениям, позвоночник, если он постоянно подвергается нежелательному давлению, принимает клинообразную форму, которая называется структурным сколиозом.

Иное дело постуральный сколиоз. Излечить его — значит исправить свою осанку. Но для этого необходимо определить ее причину. Плохая осанка возможна при плоскостопии, деформации коленного сустава или из-за коротких ног. Такая осанка может быть исправлена. Если одна нога короче другой, нужна ортопедическая обувь; иногда достаточно на обувь короткой ноги подбить дополнительно каблук так, чтобы обе ноги сравнялись. Но очень важно установить, нет ли нарушения в соединении между талией и тазобедренным суставом.

Для исправления постурального дефекта осанки

необходимо выполнять специальные упражнения. В их основе — первое, второе и третье правила Системы здоровья Ниши. Напомним их: первое правило — спать на твердой постели; второе — использовать твердую подушку, укладывая ее под шею; а третье — упражнение «Золотая рыбка». Это упражнение при систематическом выполнении даст наибольший эффект в исправлении осанки, а значит — и в установлении баланса в организме между очищением, питанием и нервным равновесием.

Как устанавливается нервное равновесие в организме? Мы уже знаем, что спинномозговые нервы проходят сквозь позвонки и соединяют мозг с нервами различных органов. Спинномозговые нервы состоят из нескольких пар нервов: 7 пар шейных, 12 — грудных, 5 — поясничных, 5 — крестцовых и 1 пара расположена в копчиковых суставах позвоночника. Нервы эти отходят соответственно от позвоночного столба на передней и задней сторонах.

Когда мы выполняем упражнение «Золотая рыбка», нарушения суставов позвоночника (подвывихи) исправляются. Это избавляет кровеносные сосуды и нервные окончания (то есть корешки нервов) от ненужного давления, атрофирования, затекания; таким образом обеспечивается лучшая циркуляция крови для клеток организма и периферийных нервов.

Упражнение «Золотая рыбка» приводит в порядок нервы, выходящие с каждой стороны позвоночника, освобождает их от давления. Баланс между этими нервами во многом зависит от образа жизни, привычки сидеть, стоять или ходить, от профессии человека и вида спорта, которым он занимается. Например, те, кто играет в гольф, должны опасаться смещения позвонков в одну сторону. Колебания влево особенно часто приводят к зажиму кровеносных сосудов, соединенных с почками. Чтобы предотвратить эти нарушения, необходимо изгибать тело попеременно вправо-влево или ежедневно утром и вечером выполнять все шесть правил здоровья.

Когда увлекаются спортом умеренно, это не приносит вреда; профессиональный спорт, интенсивные тренировки с невероятными перегрузками, бесспорно, не улучшают здоровье. Обычно у спортсменов-профессионалов левая сторона сердца увеличена, так как сердце

работает как насос, лишь левой своей стороной (мы это помним). Пока спортсмен или балерина продолжают тренироваться, серьезных нарушений в здоровье нет, но стоит им по какой-либо причине прекратить обычные спортивные занятия, увеличенная часть сердца неожиданно становится вялой, координация между сердцем и эпикардом (внутренняя околосердечная сумка) нарушается, переменные и синхронные движения легких по отношению к сердцу постепенно становятся разбалансированными, в результате чего спортсмен начинает страдать от плеврита, а балерина — от болей в ногах.

К. Ниши замечает: «Подобно игрокам в гольф, страдающим от болезни почек, игроки в бейсбол страдают от воспаления суставов шейных и грудных позвонков. Верховая езда вызывает, как правило, смещение грудных и поясничных позвонков, приводит к сексуальной импотенции, заболеванию почек, геморрою и т. д.; стрельба из лука вредит слуховым органам, поскольку ослабляет 4-й грудной позвонок. Теннис нарушает функции мышц, вызывая плеврит, а дзюдо обычно делает человека сгорбленным, то есть в конечном счете больным самыми непредсказуемыми болезнями».

Своими исследованиями К. Ниши доказал, что опасны не только занятия спортом: заболевания подстерегают и тех, кто постоянно сидит за письменным столом (на работе, за партой), изгибая тело в одном направлении. Обычно они страдают от болезней почек. Машинистки и чертежники, например, предрасположены к заболеваниям уха, горла, носа, половых органов и желудка. Особенно это касается женщин, у которых, как правило, смещаются 1-й, 2-й, 3-й, 5-й, 6-й, 7-й, 11-й и 12-й грудные позвонки.

Сапожники, производящие самодельную обувь, и другие работники физического труда обычно страдают от болезней почек, сердца, легких из-за подвывиха 10-го грудного позвонка, а также из-за нагрузки и вредного влияния, которое оказывает их работа на грудные позвонки. Те, кто многие годы сидит за письменным столом, иногда страдают от ревматизма или «писчего спазма». Жертвами «писчего спазма» являются обычно музыканты, машинистки, портные, парикмахеры, часовщики, стенографистки.

Люди, работающие на шумных фабриках, в метро и в других шумных местах плохо слышат и часто страдают от звона в ушах. Обычно считается, что эти болезни начинаются из-за нарушенного состояния нервов в улитке уха, но, по мнению К. Ниши, это происходит от избытка кислоты в почках, что ведет к накоплению яда. Попадая в кровь, токсины нарушают функции барабанных перепонок или слуховых нервов, а из-за перегрузки нервы атрофируются.

Для того чтобы предотвратить такие болезни, необходимо следовать советам Системы здоровья Ниши и в первую очередь — дважды в день выполнять упражнение «Золотая рыбка».

Когда мы весь день работаем стоя, суставы, соединяющие один позвонок с другим, вынуждены сжиматься из-за веса тела, и мы становимся намного короче. Это особенно заметно у детей, которые ходят в походы или проводят весь день в поле. Иногда их рост укорачивается на 2—3 см за день. Когда ребенок ложится в постель, ему требуется много времени и усилий, чтобы восстановить свой прежний рост, а главное — дать возможность восстановиться нервам и кровеносным сосудам. В этом ему может помочь упражнение «Золотая рыбка», выполненное перед сном. Это упражнение способствует также пульсации вен, которые распределены по всему телу и находятся ближе к коже. Они предназначены для того, чтобы возвращать кровь к сердцу от органа по пути через кожу, отдавая продукты распадов (мочевину и шлаки). Поэтому упражнение «Золотая рыбка» предназначено для облегчения работы сердца и очищения кожи.

Упражнение «Золотая рыбка» полезно и при лечении нервных и психических заболеваний, число которых с каждым годом увеличивается. К. Ниши утверждает, что неудачи в лечении психических заболеваний главным образом происходят от незнания реальной причины их происхождения. Основную причину он видит в следующем: заболевание психики человека происходит из-за закупорки или скручивания кишечника. При запоре возникают яды, затем эти яды всасываются в кровь и поступают в общее кровообращение: достигая мозга, они отравляют его клетки. Это приводит к расширению или воспалению капилляров, пока, в конце концов, не нарушаются умственные функции.

А поскольку первичная причина скручивания, сужения и закупорки кишечника — накопление в нем отходов, следует делать все для того, чтобы обеспечить размельчение содержимого кишечника и его освобождение. Даже если фекалий в кишечнике скопилось сравнительно мало, они, собираясь в одном месте, препятствуют движению содержимого кишечника, блокируют кровеносные сосуды и нервные окончания клеток кишок.

Для очищения кишечника рекомендуется также выполнять дважды в день упражнение «Золотая рыбка».

В чем же секрет третьего правила Системы здоровья Ниши — упражнения «Золотая рыбка»?

Когда мы лежим ровно и прямо на спине (можно и вниз головой) на ровной и твердой постели или на полу, оттянув носки ног максимально назад и вибрируя всем телом из стороны в сторону в течение 1—2 минут (счет от 120 до 240 раз), нагнетательное движение крови в венах усиливается напряжением мышц в каждой части тела, особенно в подкожных венах нижних конечностей, что, в свою очередь, заставляет поток крови стремительно возвращаться к сердцу. Кровообращение при этом усиливается.

Это упражнение позволяет восстановить не только искривление позвоночного столба. В результате налаживаются физиологические функции всех систем и органов, координируется работа внешней (парасимпатической) и внутренней (симпатической) нервных систем, улучшается кровоснабжение каждой клетки организма, исправляется осанка, усиливается циркуляция крови. Кроме того, налаживаются функции кишечника, печени, почек, кожи, сердца, мозга.

Однажды я получила письмо из Севастополя, где прочитала курс лекций о Системе здоровья Ниши. Авторы письма — биологи — сообщали о своем выздоровлении и улучшении общего состояния. Еще они писали о том, что, наблюдая за жизнью своих двух собак, с удивлением заметили, что животные живут «по Системе здоровья Ниши»: уже не говоря о том, что спят они на твердом полу и голову укладывают на лапы, но, вставая утром, собаки прежде всего «тянутся» (как рекомендует К. Ниши в упражнении «Золотая рыбка»), вертятся, мотают головой, встряхивают всем телом.

Домашний скот и домашняя птица обычно страдают от болезней, причина которых кроется в том, что в отличие от диких зверей они вынуждены вести неестественный образ жизни. Может быть, кто-то наблюдал за тем, как животное, содержащееся в клетке зоопарка, вертит головой из стороны в сторону, делая странные движения. Дело в том, что животное пытается исправить нездоровое положение своего позвоночника, вызванное «неволей». Конечно, можно иногда вернуть к жизни умирающего серебристого карася, вибрируя его хвостом, но если мы будем держать рыбу перпендикулярно вверх головой, мы убьем ее почти мгновенно. Это еще раз показывает, как много значат для жизни и здоровья позвоночник и ноги.

ЧЕТВЕРТОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ: УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ КАПИЛЛЯРОВ

Чтобы выполнять упражнение для капилляров, надо лечь на спину на пол или на твердую, ровную кровать, под шейные позвонки положить твердую подушку или валик, затем поднять вверх обе ноги и руки, так, чтобы ступни ног держались параллельно полу или потолку (то есть горизонтально к туловищу). В таком положении начинайте вибрировать (трясите) обеими руками и ногами одновременно. Это упражнение необходимо выполнять в течение 1—3 минут утром и вечером на счет 240—360 (рис. 11).

В чем «секрет» этого упражнения? Зачем совершать такие странные движения в не менее странной позе?

Вы, наверно, помните, что Система здоровья Ниши основана на теории, утверждающей, что двигательная



Рис. 11. Упражнение для капилляров

сила циркуляции крови заложена в капиллярах, а не в сердце, как это считает традиционная медицина.

Однако больного человека интересует не теория, а то, как ему излечиться.

Вы, конечно, помните также совет К. Ниши поднять пораненную руку как можно выше над головой и потрясти ею? Это действительно эффективный метод лечения. Дело в том, что при этом кровь в венах будет стремиться вниз и постепенно образующийся вакуум повлечет за собой ускоренную циркуляцию крови, что предотвратит возможность нагноения и будет способствовать заживлению.

Предлагаемые движения (поднятие рук или ног и потряхивание ими) и есть то, что К. Ниши называет капиллярным упражнением и лечением.

Применение такого капиллярного лечения активизирует циркуляцию крови не только в конечностях, но и во всем теле. Причина этого явления очень проста: кровеносные сосуды в теле образуют единую систему циркуляции крови, поэтому локальное улучшение в одном месте ведет к улучшению во всем организме. Другая причина состоит в том, что верхние и нижние конечности обладают огромным количеством капилляров, и движение в сосудах конечностей стимулирует активность сосудов всего тела.

С древних времен считалось, что болезни связаны с состоянием конечностей. Система здоровья Ниши имеет специальный раздел диагностики болезней по осанке и походке. Поэтому при заболевании сердца лечите ноги. Если, например, у вас имеются нарушения в правой стороне сердца, ложитесь на спину, поднимайте правую ногу на 30° и тянитесь ею вперед, вытягивайте ее так, чтобы при этом выворачивались носки ног наружу еще на 30°.

К. Ниши легко и просто определял, какая нога пациента больна. Он считал, что на это указывает физиономическая линия от носа ко рту. Нога обычно болит на той стороне, на которой одна из этих линий прорезана глубже, чем другая.

Всем известно о целебных свойствах оздоровительного бега трусцой. Система здоровья Ниши объясняет его природу, но при этом предусматривает, как бегать два раза в день всем, в том числе прикованным к постели, ослабленным, старым, больным,

страдающим заболеванием сердца и т. п. Упражнение для капилляров — это бег «трусцой», но без нагрузки на сердце и суставы. Если вы будете выполнять это упражнение в обнаженном виде, это принесет вам тройную пользу: лечение кожи, лечение сердца, лечение всех органов сразу и ног.

ПЯТОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ: УПРАЖНЕНИЕ «СМЫКАНИЕ СТОП И ЛАДОНЕЙ»

Это упражнение выполняется следующим образом (рис. 12).

Исходное положение: лечь на спину на пол или твердую ровную постель, под шею положить твердую подушечку-валик, сомкнуть ступни и ладони и развести колени.

Предварительно: 1) нажимать подушечками пальцев обеих ладоней друг на друга (10 раз);

2) нажимать подушечками пальцев, а затем на всю ладонь левой и правой руки (10 раз);

3) нажимать на обе сомкнутые ладони (10 раз);

4) руки с крепко сомкнутыми ладонями вытянуть на полную длину, закинуть за голову, затем провести ими медленно над лицом до пояса, как бы разрезая тело пополам, пальцы ладоней направлены вперед (к голове). Проделать вперед-назад 10 раз;

5) перевернуть затем пальцы сомкнутых ладоней по направлению к ногам и двигать ими будто разрезая свое тело пополам, но уже снизу вверх — от лобка до пупка (10 раз);

6) сомкнутые ладони рук пронести над телом, будто рассекая воздух «топором», руки вытягивать как можно сильнее (10 раз);



Рис. 12. Упражнение «Смыкание стоп и ладоней»

7) вытягивать руки на полную длину с сомкнутыми ладонями вверх-вниз (10 раз);

8) установить крепко сомкнутые ладони на груди над солнечным сплетением и двигать сомкнутыми ступнями ног на 1—1,5 длины ступни вперед-назад, не давая им разомкнуться (10 раз);

9) двигать сомкнутыми ладонями и стопами одновременно вперед-назад как бы желая растянуть позвонки (от 10 до 61 раза).

Выполнение: после предварительных упражнений сомкнутые ладони рук установить на груди перпендикулярно телу (как антенну), оставаясь в положении как бы «лежачего лотоса», затем перейти к основной части упражнения, которая заключается в следующем.

Основная часть упражнения: закрыть глаза, оставаясь в покое в таком положении 5—10 мин. Положение тела напоминает позу «Лотос» в йоге, только в лежачем положении, притом стопы сомкнуты, а колени развернуты как можно больше.

В чем секрет этого упражнения?

Многие ли знают, что диафрагма — второе сердце? В подготовительной части упражнений «Смыкание стоп и ладоней» мы двигаем сомкнутыми руками и ногами вперед-назад. Зачем? А. Залманов в книге «Тайная мудрость организма» объясняет это так: «В здоровом организме диафрагма совершает в 1 мин 18 колебаний, она перемещается на 4 см вверх и на 4 см вниз. Амплитуда — 8 см и 18 колебаний в 1 мин, 1 000 — в час, 24 000 — в сутки. Теперь подумайте о работе, выполняемой этой мышцей, самой мощной в нашем теле, и о внушительной площади, которая опускается как совершенный нагнетательный насос, сжимая печень, селезенку, кишки, оживляя все брюшное кровоснабжение. Сжимая все кровеносные и лимфатические сосуды живота, диафрагма опорожняет его венозную систему и проталкивает кровь вперед к грудной клетке. Это второе венозное сердце! Число движений диафрагмы в 1 мин составляет четверть числа движений сердца. Но ее гемодинамический напор гораздо сильнее, чем сокращение сердца, потому что поверхность этого насоса гораздо больше и кровь он проталкивает сильнее, чем сердце.

Таким образом, выполняя предварительную часть упражнения «Смыкание стоп и ладоней», мы помогаем диафрагме лучше очищать и питать наш организм.



Нередко задают вопрос: как дышать при выполнении упражнений? Дело в том, что упражнения по Системе здоровья Ниши усиливают «глубинное», «клеточное» дыхание. Поэтому дышать лучше всего всей кожей. Известно, что одежда, которую мы носим, нарушает наше кожное дыхание и это приводит к различным болезням. Упражнения по Системе здоровья Ниши заставляют «дышать» каждую клеточку. Вы принесете еще больше пользы своему организму, если станете выполнять упражнения в обнаженном виде.

Какую роль играют 5—10 минут покоя с сомкнутыми ладонями и ступнями?

В 1923 г. московский бактериолог А. Гурвич опубликовал результаты интересного эксперимента: когда две луковицы были посажены рядом друг с другом, деление клеток в каждой луковице начало происходить с большей активностью, причем скорость деления клетки на ближайших друг к другу сторонах по сравнению с наиболее отдаленными увеличилась от 50 до 75%. Продолжая серию экспериментов, А. Гурвич установил, что деление клетки происходит под действием волн, излучаемых поверхностью лука, в пределах от 190 до 230 миллимикрон.

Эти исследования продолжили ученые Германии, Франции, Англии. Было обнаружено, что если голову головастика помещали рядом с луком, это тоже стимулировало деление клеток лука. Наблюдения привели ученых к мысли о возможности использования лука для лечения некоторых болезней, особенно рака.

Такие невидимые «лучи» начали рассматривать как жизнеспособную силу. Стало ясно, что человек, как и все живое, наделен такой силой.

К. Ниши отмечал: «...когда мать кормит свое дитя с нежностью и любовью, можно заметить свечение около ее груди, в то время как, если кормление выполняется небрежно, такое явление не наблюдается. Или когда жрец распевает сутры одухотворенно, можно заметить над его головой свечение. Свечение может изменяться в зависимости от душевного состояния человека».

Установлено, что источником исходящего из тела света, пусть и невидимого для невооруженного глаза, являются энзимы, то есть ферменты или биокатализаторы, присутствующие во всех живых клетках живо-

гных, растений, микроорганизмов, направляющие, регулирующие и многократно ускоряющие жизненные процессы в организме.

Будете ли вы называть их «жизнеспособными лучами» или «энзимными лучами»,— не имеет значения, главное, что от них зависит жизнь каждого человека и что всякий раз, когда энзимы становятся активными, они излучаются.

Никто не может говорить о жизни, не затронув темы энзимов.

«Существуют три фактора,— говорил Нелькуэр,— которые составляют Вселенную: это — в е щ е с т в о, это — э ф и р в воздухе и это ж и з н ь. Единица измерения любого вещества — элемент, эфира в воздухе — электрон, а жизни — энзимы».

Энзимы являются фотоплазменным продуктом живых клеток, и даже малейшее количество энзимов вызывает химическое изменение в большом количестве стром (строма — основа органа животного, состоящая из неоформленной соединительной ткани, в которой находятся способные к размножению и развитию клетки).

Поэтому если какой-то орган выходит из строя, это значит, что нарушен баланс энзимов, то есть наступает болезнь.

Как только человек смыкает ступни и ладони, два антагонистических, непримиримых, казалось бы, противника — конструктивные и деструктивные (то есть созидательные и разрушительные силы) энзимы, или, точнее, животные и растительные нервы, черепные и мышечные, артерии и вены, кислоты и щелочи, отдых и движение — все, что связано с различными энзимами, начинают соперничать друг с другом за превосходство, и в конце концов между ними устанавливается желаемое равновесие. Такое положение, при котором силы души и тела достигают равновесия, называют уравновешенностью.

Если выполнять упражнение «Смыкание стоп и ладоней» в течение 40 мин, можно, во-первых, установить необходимое равновесие между парасимпатической и симпатической нервной системами и, во-вторых, добиться гармонии общих вод в организме. Таким образом преодолеваются все нарушения, обусловленные несогласованностью и дисбалансом между

нервами и водами. Это упражнение очень полезно для координации функций мышц, нервов, сосудов правой и левой половин тела, и особенно конечностей. Оно имеет важное значение для улучшения функции надпочечников, половых органов, толстого кишечника, почек. При беременности упражнение помогает нормальному развитию ребенка в утробе матери, корректирует его неправильное положение, облегчает роды.

Что же это за сила, возникающая при соединении ладоней? Природное электричество? Или ионы, то есть электрически заряженные частицы, образующиеся при потере или приобретении избыточных электронов атомами? Или это так называемые «жизнеспособные лучи»?

К. Ниши использует термин «энзимные лучи». Однако значение этого термина невозможно объяснить с точки зрения физической науки, так как в основе этого явления лежат как умственные, так и духовные факторы. Нам следует лишь понять, что мануальное контактное лечение (то есть лечение руками) укрепляет работу конструктивных (то есть созидательных) энзимов в больном организме и способствует тому, чтобы они конкурировали с деструктивными (разрушающими) энзимами и таким способом уничтожали все, что препятствует излечению больного.

Историки и врачи Англии и Франции, как и других европейских стран, рассказывают о чудесах излечения прикосновением. По преданию, в начале III столетия до рождения Христа царь Эпирии Пирр лечил болезни селезенки касанием большого пальца правой ноги, при этом больной лежал на спине на земле. Римский император Веспасиан вернул зрение слепому человеку, дотронувшись до его глаз слюной, а другого вылечил от хромоты простым наложением руки. По мере распространения христианства лечебная сила, считавшаяся привилегией королей, перешла на время к священнослужителям, но затем снова вернулась к королям, которые во время коронации наделялись этим даром милостью божьей.

В ранней истории христианства также были найдены записи о случаях чудесного излечения с помощью рук. В Библии сказано: «И тогда Он созвал к себе своих 12 учеников и дал им силу изгнать нечистых





Рис. 13. Смыкание ладоней

духов и исцелить все виды болезней». И далее... «...руками апостолов среди людей было сделано много знаков и чудес».

К. Ниши рассказывает: «Некий аптекарь из Осаки имел двух сыновей. Их жены почти одновременно забеременели. К несчастью, жене младшего сына доктор объявил, что так как она страдает от тазового стаза, ей необходимо сделать кесарево сечение. В это время я оказался в Осаке и меня попросили предложить беременной женщине какой-то другой, лучший выход из этого трудного положения. Я предложил ей постараться соединять ладони обеих рук, а также подошвы обеих ног в течение 40 мин и еще выполнять упражнение «Золотая рыбка». Эту ночь несчастная женщина делала точно, как я ее инструктировал. На следующий день к великому удивлению ее мужа, а также доктора, она родила ребенка без всяких страданий.

У жены старшего сына было поперечное предлежание плода, но она также следовала моим указаниям и не имела трудностей при родах.

Причина кроется в том, что сужение таза или поперечное предлежание плода порождает расстройство нервов и нарушение равновесия других жизненных факторов, что приводит плод к ненормальному положению, но как только тело матери будет приведено в порядок, таз и плод займут нормальное положение».

Каждый может вызвать к жизни способность своих ладоней лечить. Для этого надо сесть, поднять руки вверх с соединенными на уровне груди локтями, затем сомкнуть ладони так, чтобы пальцы прикасались друг

к другу, и сидеть так в течение 40 мин, непрерывно концентрируя на ладонях свою умственную энергию. Попытайтесь это сделать хотя бы раз, даже если это покажется вам утомительным, и тогда полностью активизируется энергия в ладонях. Если это удастся, вам не нужно будет повторять такую процедуру в течение остальной жизни (рис. 13).

Техника лечения ладонями очень проста: достаточно прикоснуться на некоторое время ладонью к больному месту, и боль будет снята. Но чтобы добиться положительных результатов лечения, предварительно выполните «Упражнения для капилляров» и упражнение «Золотая рыбка», а затем помогите сделать это больному.

Во всех религиях есть один общий жест для выражения поклонения или молитвы. Исследуя, что происходит в это время в организме, К. Ниши установил, что при складывании ладоней перед грудью молящихся для выражения своей покорности или при поклоне общая жидкость в организме (то есть межклеточная и внутриклеточная жидкость, кровь, лимфа и т. д.) нейтрализуется и уравновешивается. Это можно легко проверить, если измерить верхнее и нижнее давление тела, записать разницу, а затем сложить ладони вместе на 3—4 мин и измерить давление снова. «Вы будете удивлены,— пишет К. Ниши,— обнаружив значительно более сбалансированное давление, чем было записано ранее».

Складывать ладони вместе перед каждым приемом пищи в течение не менее 1,5 мин, является хорошей привычкой, так как это восстанавливает кислотно-щелочное равновесие в организме.

Если вы соедините ладони и подошвы ног, лежа на спине в постели перед сном или перед подъемом, в течение 1,5 мин и более, вы можете не выполнять это действие перед принятием пищи, кроме утренней еды.

Больные, страдающие от гемиплегии — паралича мышц одной половины тела, не могут соединить подошвы ног, но они с помощью родных должны пытаться выполнять это движение, лежа в постели, пока не почувствуют усталость.

ШЕСТОЕ ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ: УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ СПИНЫ И ЖИВОТА

Исходное положение: сесть на пол на колени; таз на пятки (можно и «по-турецки»). Позвоночник должен быть совершенно прямым («как аршин проглотил»). Опираясь всем телом на ноги, не отклоняться ни влево, ни вправо, ни вперед, ни назад. Уши прямо над плечами, язык касается нёба, губы плотно сжаты, глаза широко открыты, дыхание легкое и спокойное. Когда поза таким образом зафиксирована, сделать глубокий вдох и приступить вначале к подготовительной части упражнения (рис. 14).

Подготовительная часть упражнения для спины и живота. 1. Плечи поднять как можно выше и опустить (10 раз).

Промежуточное упражнение: а) руки вытянуть перед грудью параллельно друг другу и быстро оглянуться через левое плечо, посмотрев на копчик, затем мысленно провести взгляд от копчика вверх по позвоночнику до шейных позвонков, поставить голову прямо и так же быстро оглянуться через правое плечо на копчик, провести взгляд по позвоночнику вверх до шейных позвонков.

Пусть вас не смущает, что вначале вы не увидите своего копчика или весь позвоночник. Важно сделать это в воображении (по одному разу в каждую сторону через каждое плечо);

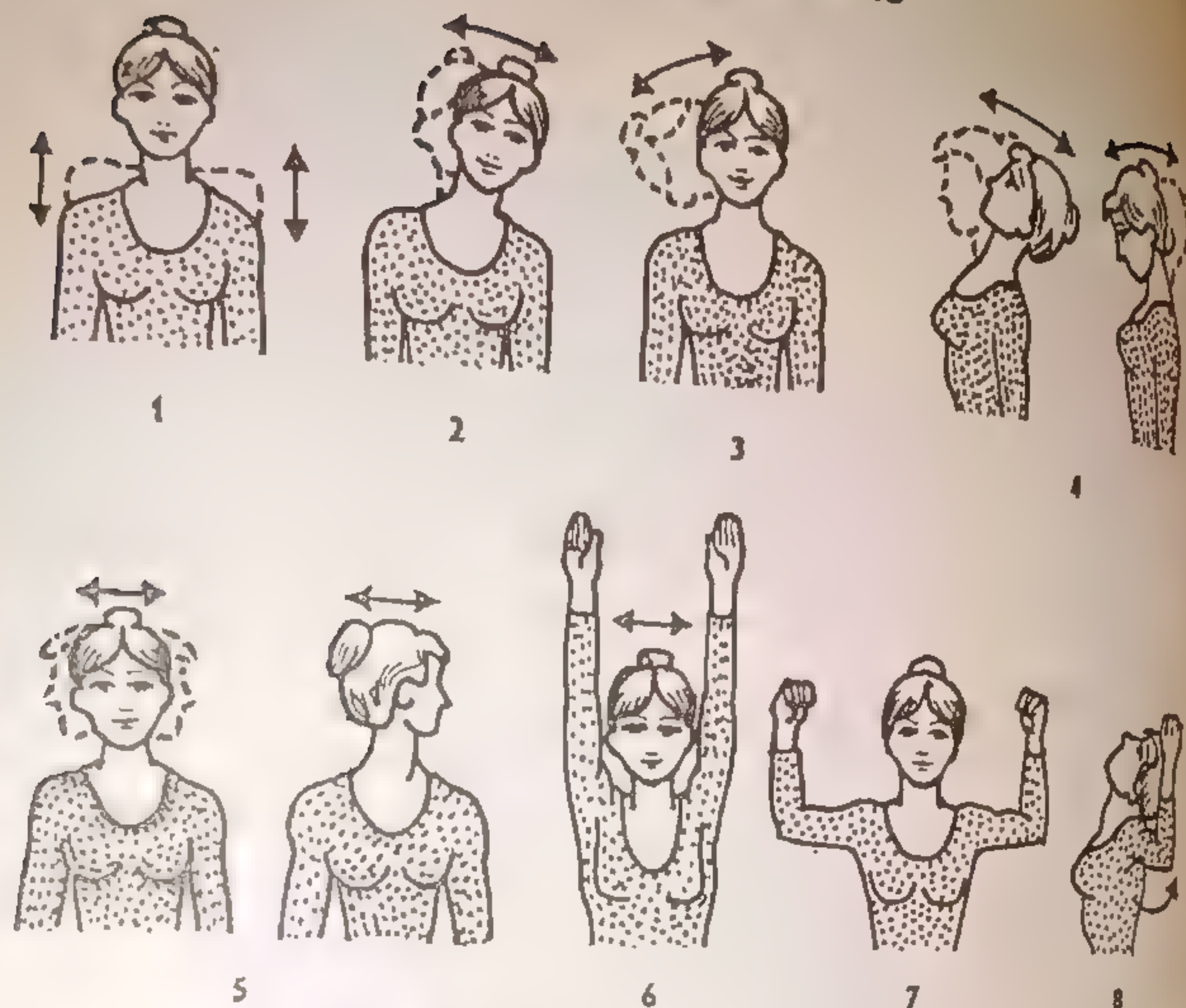
б) поднять руки вверх параллельно друг другу, вытянуть себя по осям вверх и быстро проделать то же самое, что и в промежуточном упражнении «а» (по одному разу через каждое плечо).

Промежуточные упражнения напоминают сидячую «змею» в хатха-йоге, которая выстраивает позвонки, предохраняя их от возможных подвывихов, а значит — лечит и страхует от всевозможных заболеваний крови, органов, ткани, клеток.

Промежуточные упражнения следует повторять после каждого следующего из 6 упражнений по одному разу в каждую сторону.

2. Наклонить голову вправо и вернуться в исходное положение — прямо (10 раз), затем то же — влево (10 раз).

Подготовительная часть





Промежуточная поза



Основная часть

Рис. 14. Упражнение для спины и живота

Подготовительная часть: 1 — плечи вверх-вниз, 10 раз; 2 — правое ухо к правому плечу, 10 раз; 3 — левое ухо к левому плечу, 10 раз; 4 — голова вперед-назад, 10 раз; 5 — голова вправо-назад, влево-назад, 10 раз; 6 — поднять руки вверх параллельно друг другу; 7 — согнуть в локтях под прямым углом; 8 — откинуть голову назад до отказа, тянуться подбородком к потолку вверх, одновременно сводя лопатки до отказа

Промежуточная поза

Основная часть: позвоночник выпрямлен, переваливаться слева направо, одновременно то выпуская, то втягивая живот

Промежуточное упражнение: упражнения «а» и «б» выполнить по одному разу.

3. Наклонить голову вперед (10 раз) и назад (10 раз) до отказа, поставить ее прямо.

Промежуточное упражнение: выполнить упражнения «а» и «б» по одному разу.

4. Повернуть голову вправо-назад (10 раз), затем влево-назад (10 раз).

Промежуточное упражнение: выполнить упражнения «а» и «б» по одному разу.

5. Наклонить голову вправо (правое ухо тяните к правому плечу), затем, медленно вытягивая шею до отказа, перекатить голову назад до позвоночника (проверить, откинута ли голова «до отказа»), далее по 10 раз к каждому плечу.

6. Поднять руки вверх параллельно друг другу, затем согнуть их в локтях под прямым углом, сжать кисти рук в кулаки, откинуть голову назад «до отказа» так, чтобы подбородок смотрел в потолок. В этом положении на счет «7» отвести локти назад, держа согнутые руки на уровне плеч, как будто желая свести их у себя за спиной (как это делают бабочки, когда садятся на цветок, складывая крылышки), а подбородок одновременно с этим тянуть к потолку, будто пытаясь достать его (10 раз).

Промежуточное упражнение: выполнить упражнения «а» и «б» по одному разу.

Далее перейти к основной части упражнения.

Основная часть упражнения. После подготовительной части упражнения для спины и живота надо расслабиться на некоторое время, затем проверить свою осанку и приступать к основной части.

Выпрямив тело, уравновесив его вес на копчике, начать раскачиваться вправо-влево, одновременно двигая животом вперед-назад, в течение 10 мин каждое утро и каждый вечер. При этом произносить вслух: «Мне хорошо, с каждым днем мне будет лучше, лучше, лучше и лучше. Каждая клеточка моего организма обновляется; кровь становится свежей, чистой, здоровой; железы внутренней секреции работают великолепно; мышцы, кожа, сосуды делаются эластичными, упругими, здоровыми, чистыми, обновленными; кости — крепкими, суставы — гибкими, подвижными; все органы и системы подчиняются ра-

боте мозга; мозг функционирует великолепно — мозг прекрасно управляет работой всех органов и систем, все органы и системы работают замечательно. Я становлюсь здоровее, умнее, добрее, мудрее, способным к большим творческим делам, полезным людям и себе. Мне хорошо, и с каждым днем мне будет лучше, лучше, лучше и лучше». Такое самовнушение окажет благотворное влияние на разум и тело, превратив плохое в хорошее, а хорошее в лучшее.

В чем тут секрет?

Наше сознание призвано оберегать организм от лишней для него информации, поскольку информация обрушивается на организм и из макро- и из микрокосмоса. Чтобы организм выжил в этом бурном потоке, сознание воспринимает все новое с известной долей скепсиса, выполняя свои функции как исправный чиновник, задача которого — соблюдать нормы, не допускать ничего, что могло бы их нарушить. Но если потребности организма сильнее, человек пытается найти возможности преодолеть нормы, заставляя принять в сознание новую информацию. Так, если вы упрямо изо дня в день дважды навязываете сознанию определенные мысли, оно, как и полагается исправному чиновнику, принимая их у вас, откладывает в «долгий ящик» (в данном случае в подсознание). Но когда вы спите, то есть когда функции сознания ослабевают, подсознание начинает расставлять все по своим местам. Теперь представьте себе: вы спите, а подсознание нашептывает вам: «С каждым днем мне будет лучше, лучше, лучше и лучше» — и т. д. Ваши клетки, получив такую информацию, начинают функционировать лучше. А если вы перед сном еще выполнили рекомендованные упражнения (упражнения 3, 4, 5, 6) и спите на твердом тонком матраце с подушечкой-валиком под шейными позвонками (то есть соблюдаете первое и второе правила Системы здоровья Ниши), вам очень скоро действительно станет лучше и с каждым днем будет все лучше и лучше.

В шестом правиле здоровья заложено много секретов. Прежде всего оно восстанавливает кислотно-щелочное равновесие. Когда упражнение посвящают главным образом позвоночнику, общее давление жидкостей организма понижается. Чтобы этого не произошло, К. Ниши одновременно вводит брюшное дыха-

ние, чтобы движение животом увеличило щелочную реакцию организма. Когда упражнение для позвоночника и живота выполняют вместе, это позволяет создать кислотно-щелочное равновесие. И это следует всегда учитывать не только в обычной жизни, но и при физической или спортивной тренировке.

В каждодневной жизни мы прекрасно выполняем одновременные движения позвоночника и брюшного пресса, сохраняя при этом свое кислотно-щелочное равновесие.

Координация, согласование, приведение в порядок работы нашей нервной системы — еще одна важная роль, которую играет шестое правило здоровья. Многие внутренние органы дыхания и пищеварения дышат и химически перерабатывают, а также усваивают микроэлементы и витамины. Но мускулы и нервы свойственны только животным. Поэтому К. Ниши предлагает взглянуть на наши внутренние органы как на животные и растительные органы. К животным внутренним органам он относит мускулы и нервы, а к растительным — органы дыхания и пищеварения.

Всю нервную систему можно в таком случае классифицировать (подразделить) на два вида в зависимости от того, какие органы она обслуживает — животные или растительные.

Животная нервная система относится к внешней нервной системе, а растительная (вегетативная) нервная система — к внутренней. Животные нервы распространяются в произвольных мышцах рук, лица, ног, шеи, груди, брюшной полости, а растительные — находятся в непроизвольных мышцах внутренних органов, в кровеносных сосудах и железах. Например, мы можем поднять руки и потереть их или помассировать зудящее место по нашему желанию (то есть по произволу), но мы не можем сократить наш растянутый желудок или кишечник по своему желанию, так как нервы, которые контролируют их, непроизвольны.

Система здоровья Ниши выстраивает такой организм, который будет способен контролировать и непроизвольные (растительные) мышцы. Как же можно добиться этого?

Прежде всего надо понять, что растительные нервы состоят из двух различных систем — внешней

(парасимпатической) и внутренней (симпатической). Парасимпатические нервы управляют, контролируют поверхность кожи, мускулы рук, ног, головы и т. д., делают кожу чувствительной к теплу, холоду, повреждениям. Они бывают двух видов — черепные и тазовые.

Черепные парасимпатические нервы включают в себя блуждающие нервы, такие как третий, седьмой и девятый шейные нервы. Эти чувствительные и двигательные нервы в изобилии имеются на шее и во внутренних органах груди и живота. Они контролируют функции органов пищеварения, тонкой кишки, почек, поджелудочной железы, селезенки, сердца и дыхательных органов. Тазовые парасимпатические нервы берут свое начало в крестце и обильно распространены в толстой кишке, мочевом пузыре и половых органах, обеспечивая физиологические функции парасимпатической нервной системы, их блуждающие нервы.

Симпатическая нервная система управляет работой внутренних органов. Она имеет три больших сплетения: 1) сердечное сплетение, соединяющее ветви блуждающих нервов с ветвями нервных узлов; 2) солнечное сплетение, расположенное посреди желудка, диафрагмы и аорты; 3) тазовое сплетение, расположенное на крестце и распространенное во всех внутренних органах.

Приведенная выше информация о нервной системе важна для правильного понимания отношений, существующих между физической и духовной жизнью.

Одновременное движение позвоночника и живота, рекомендуемое шестым правилом Системы здоровья Ниши, положительно влияет на согласованные взаимодействия симпатической и парасимпатической нервных систем, которые начинают функционировать в согласии и полной гармонии.

Так, мы видим, что, помимо оздоровительной цели, Система здоровья Ниши ставит перед собой и моральную задачу — сделать людей более гармоничными, здоровыми, талантливыми и высокоморальными.

Это и заложено в шести правилах здоровья.

«В здоровом теле — здоровый дух»,— говорили

древние римляне. «В здоровом духе — здоровое тело»,— возражали им философы Востока.

К. Ниши утверждает, что здоровая нервная система может противостоять всем бурям и невзгодам, которым человек подвергается в жизни, а высоконравственные внушения формируют духовное развитие.

«Я себя чувствую, как я о себе думаю»,— именно эта истина заложена в основе лечения внушением. Вот почему в шестом правиле — упражнения для спины и живота — рекомендуется одновременное движение позвоночника и живота с применением внушения и даже приемом в большом количестве пресной воды. Этим достигается следующее: устанавливается кислотно-щелочное равновесие; улучшается циркуляция крови; сохраняется функция ферментов; достигается физиологическая регулировка физического состояния; налаживается координация работы мозга, внешней и внутренней нервных систем; создается духовная сила организма, отлаживается работа нервов, мышц, кровеносных сосудов во всем организме.

Произнося слова вслух или «про себя», необходимо верить в то, что непременно будет лучше, что вы можете стать талантливее и совершеннее. Так осуществляется единство души и тела, строительство уникального, идеального здоровья, которое, если вы будете выполнять шесть правил здоровья в комплексе дважды в день, никогда, ни при каких условиях не будет разрушено.

«Две арфы, одинаково настроенные и помещенные в разных комнатах с одной температурой и влажностью, будут звучать точно на той же ноте, в то же время, если сыграть на любой из них,— пишет К. Ниши.— Эффект радио основан именно на этом главном принципе резонанса.

Лечение внушением должно проводиться по радио одним и тем же человеком. Представьте себе: ваши уши, ваш голос, ваше сознание и подсознание — все это настроено на одну и ту же волну приема. Вы сознательно выражаете вашим голосом и записываете в ваши уши только верную мелодию».

Если вы думаете и верите в то, что будете здоровы и счастливы, что победите болезнь и будете жить долго, плодотворно, счастливо, то это так и будет. Однако если вы думаете, что вы «несчастливы»,

«слабы», «вам отпущено жить мало» — это так и может случиться.

К. Ниши пишет: «Удачи или поражения не приходят сразу. Человек создан из того, о чем он думал и что он делал в прошлом, о чем он думает, во что верит и как действует сейчас,— все это отразится на его будущем. Другими словами, прошлые мысли и вера утвердят вас в том, что будет с вами в будущем.

Здоровы вы или нет — это результат того, во что вы верили и что делали в прошлом. Будете ли вы сильны или слабы в будущем — зависит от того, во что вы верите и как поступаете в настоящем.

Как вода изменяет свою форму в соответствии с сосудом, так молекулы ваших клеток поменяют свое положение сразу и полностью согласно вашей вере. Где вера, там, как правило, истина».

* * *

Таковы «Шесть правил здоровья» системы Ниши. При кажущейся простоте в них аккумулированы и успешно претворены достижения мирового опыта и научных знаний в такой чрезвычайно серьезной области, как жизнь и здоровье человека.

Тот, кто станет выполнять эти правила, очень быстро почувствует себя полным сил, радости, энергии, защищенным от болезней и плохого настроения. Здоровье само вольется в клетки вашего организма.

Но вам придется начать двигаться по пути от станции «Нездоровье» к станции «Здоровье», проезжая или проходя через последствия ваших прежних ошибок. Не пугайтесь, если где-то возникнет боль, вдруг на несколько дней или часов поднимется температура, наступят тошнота, понос или рвота. Не хватайтесь в этом случае за старые привычные методы — лекарства и «неотложки». Вспомните — вы теперь грамотные люди и знаете, что все это — начало работы целительных сил вашего организма. Не мешайте им, прекратите есть, переутомляться, переохлаждаться, нервничать, пугаться. Успокойте себя мыслью, что вы теперь под защитой самой природы, сотворившей вас, что Система здоровья Ниши уже помогла многим, что она поможет и вам, потому что построена на разумном использовании законов природы, жизни и разума чело-

вечества. Попейте простой воды. Потерпите какое-то время, преодолевая первые ощущения непривычности и неудобства при выполнении шести правил здоровья. Они очень скоро исчезнут, а на смену им придет свобода от любых болезней.

Упражнения, которые рекомендует Система здоровья Ниши, могут вначале показаться трудно выполнимыми, однако они рассчитаны на самых неподготовленных из нас. Каждый может овладеть ими и легко применять ежедневно.

В этих упражнениях заложено все, что по отдельности преподается в разных учениях о дыхании, движении, физической культуре, гимнастике, мануальной медицине, массаже, водолечении, питании. Все собрано здесь в единую, продуманную систему, которая нормализует работу каждой клетки и каждого органа с одной-единственной целью — поднять коэффициент полезного действия целительных сил всего организма в целом.

Выполнять упражнения необходимо в проветренном помещении или на свежем воздухе; лучше в обнаженном виде, насколько это возможно, чтобы вся кожа участвовала в процессах обмена и лучше выполняла свои функции как орган дыхания. Через открытую кожу организм получает кислород и азот, одновременно выводя шлаки, в том числе и мочевую кислоту. Кислород необходим организму не только для сжигания шлаков и очищения организма, но и для всех обменных процессов и для питания клеток.

Однако система здоровья не ограничивается шестью правилами. Во многом наше здоровье зависит от правильного питания. Этому посвящена следующая глава книги.

ПИТАНИЕ ЧЕЛОВЕКА

О питании любому из нас известно много. Однако, несмотря на развитие современной отечественной и зарубежной диетологии, на достижения и открытия в микробиологии и биохимии, невзирая на подвижническую деятельность одиночек: Брэгга, Шелтона, Джарвиса, Гласс, Озавы, Куши, Чупруна, Шаталовой, Аракеляна, Семеновой, Малахова и многих других, именно в вопросах питания мы продолжаем оставаться глубокими невеждами. «Питание» для большинства из нас — это вкусная пища, все новые и новые рецепты ее приготовления, а главное, достаточное ее количество и разнообразие (или более чем достаточное и разнообразное).

Все наши знания о питании формировались по традиции, зависели от условий жизни, и никто никогда не задумывался: зачем мы едим? Естественно, чтобы жить! Но мы живем не для того, чтобы есть, пить и спать. Мы спим, дышим, едим, чтобы жить.

«Жизнь каждого из нас начинается за много сотен лет до нашего рождения,— пишет Джарвис.— Частичка, от которой мы ведем свое начало, становится живой благодаря пище. Пища дает нам тепло, необходимые материалы — белки, жиры, углеводы, минеральные соли, энзимы, витамины и т. д.».

Значит, пища нужна нам, чтобы построить наши клетки, ткани, органы, весь организм в целом. А поскольку мы хотим, чтобы наш организм был совершенным и отвечал всем требованиям жизни, мы должны знать, как он устроен.

Вот как об этом пишет русский врач А. С. Залманов в своей книге «Чудо жизни»: «Человеческий организм прежде всего — это система сетчатых тканей,

труб, в которые входят, втекают, распространяются газы, жидкости, волны света, тактильные ощущения, звуки, идущие из Вселенной и улавливающиеся каждой точкой организма. Существуют отверстия-входы: рот — для плотной пищи, которая всегда содержит жидкости; гортань и трахея — для воздуха; уши — для звуковых волн; глаза — для световых волн; кожа — для волн тактильных, термических, чувствительных. Существуют также отверстия-выходы: задний проход, мочеиспускательное отверстие, легкие для выдыхания воздуха; кожа — для удаления жидкостей и выделения газов.

Твердые пищевые вещества быстро преобразуются в живом организме в жидкие и газообразные вещества.

Собирая информацию (сигналы) от всех клеток, тканей, органов, от каждой мельчайшей точки бесчисленных резервуаров, каналов и труб, мозг командует, управляет, регулирует, как главный инженер путей сообщения... Активность мозга становится мыслью, созиданием, вдохновением, планированием».

Таким образом, можно представить себе свой организм как удивительно сложную, тонко устроенную систему, неразрывно связанную со Вселенной.

Жизнь — это особая энергия, или, как ее называют, биоэнергия. Любая энергия может существовать до тех пор, пока существует источник ее питания. Что же может являться источником питания для такой биоэнергетической системы, как человеческий организм?

Вот что об этом пишет К. Ниши: «То, что Система Ниши подразумевает под словом «Питание», является четырьмя элементарными составляющими, которые строят и поддерживают человеческое существование, а именно: пища, вода, свет, воздух. Эти четыре элемента можно сравнить с другими четырьмя элементами с большой буквы, а именно: Земля, Вода, Огонь и Воздух, которые древние философы считали источником всего во Вселенной. Без питания нет жизни».

Иными словами, наша жизнь связана с общей жизнью планеты.

«Смысл космической жизни состоит в том, что всякое живое существо, всякий стебелек, травка, каждое растение, каждая амеба — это приемник, это трансформатор, это передатчик бесчисленных пучков космической энергии.

Должен быть пересмотрен взгляд на жизнь, на происхождение жизни и соотношение между Солнцем и нашей маленькой планетой. Какое огромное поле деятельности бескорыстного исследования! Какая плодотворная совместная работа может быть между биологами, физиками, астрономами! Перегородки между отдельными дисциплинами исчезнут, если в каждой отрасли оставить основное, отбросив детали. Необходимо знать основные принципы происхождения жизни» — эти слова замечательного русского врача А. Залманова удивительно точно передают принципы, заложенные в Системе здоровья Ниши.

Два этих ученых никогда не встречались и ничего не знали друг о друге, но в поисках истины они пришли к одним и тем же выводам.

Мы уже знаем, что структурной единицей, то есть тем, из чего строится наш организм, является клетка. Клетка состоит из молекул, способных воспроизводить себе подобные. Молекулы живого организма сортируют атомы, соединяют их в определенном порядке и каждое мгновение выращивают новые белковые молекулы. Это первое свойство живой материи. Клетка, построенная из атомов и молекул, и является местом, куда поступает и где хранится энергия.

Клетка дышит, питается, удаляет продукты распада, размножается. У каждой клетки свои обязанности. Каждая клетка производит обмен веществ с внеклеточными жидкостями, превращает продукты обмена в пригодную для усвоения форму, производит микровзрывы, постоянно выделяя кванты энергии. Каждая клетка вместе с другими клетками и жидкостями организма снабжает ткани специфическими веществами, например пепсином, адреналином, тирозином и т. д. Это необходимо для постоянного отрегулированного взаимодействия и обмена между кровью, лимфой, составными частями внеклеточной жидкости.

Каждая клеточка окружена жидкостью, которая находится в постоянном движении. Из жидкости клетки выбирают для себя пищу, кислород, необходимые для своего функционирования вещества, а выделяют в жидкость отработанные вещества, образовавшиеся в процессе жизнедеятельности организма. Постоянная циркуляция жидкостей обеспечивает жизнедеятельность каждой клетки. Между двумя клетками никогда не

бывает контакта, который мог бы остановить эту текучесть. В случае прекращения циркуляции жидкостей наступают увядание, отравление (аутоинтоксикация) отработанными веществами, гибель отдельных клеток.

Энергия жизни проявляется двумя одновременными процессами — созиданием и разрушением. В совокупности эти два процесса и составляют обмен веществ. В здоровом, юношеском, детском организме созидательные процессы преобладают над разрушительными. Во время болезни, в старости, при неблагоприятных условиях преобладают разрушительные процессы. Во время сна или ночного отдыха все жизненные функции протекают так же, как и во время бодрствования, лишь менее активно: сердце бьется, кровь движется, легкие и кожа дышат, пищеварительные и другие органы работают, каждая клеточка и каждый ее элемент выполняет определенную работу.

Человеческий организм можно сравнить с большой строительной площадкой, на которой одновременно идут и строительство, и реконструкция. В нем беспрерывно происходят колоссальные изменения. Ведь ежедневно 1% кровяных телец погибает и столько же появляется вновь, то есть непрерывно возникает новое поколение клеток.

Это означает, что питание должно не только давать нам «вкусное», «жирное», «сладкое», «кислое», «калорийное», но и строить наши клетки, нашу кровь, сообщая им энергию. Питание должно восстанавливать здоровые ткани, а не накапливать мусор, жир, мясо в теле или служить для подстегивания нервов, для возбуждения и стимуляции жизненных сил. Известно, что любые стимуляции прямо противоположны здоровью. Они главная причина ненужного расхода и потери жизненной энергии, жизненных сил.

Что же действительно служит нам питанием?

Свет, воздух, вода и любое вещество, элементы которого способны превратиться в составные части наших клеток, тканей, органов и жидкостей организма, а также все вещества, которые могут быть использованы клетками организма для выполнения их функций, являются питанием человека.

Никто не станет заправлять свою автомашину песком и гравием, а корову или лошадь кормить ветчиной. Каждый знает: чтобы машина двигалась, ей

нужен бензин, и притом отличного качества; чтоб лошадка или коровушка были здоровы, им необходимы травы и зерно.

Почему же с такой беспечностью относится человек к своему организму? Почему никто не хочет представить себе, что произойдет с проглоченным куском внутри тела: даст ли он нам энергию и жизненные силы или ляжет там тяжелым грузом и мусором в клетках организма, будет бродить по крови, разлагаясь и превращаясь в источник наших болезней.

Наша жизнь зависит от пищи. Наш вес, рост, красота, уродство, ум, нравственность, мировоззрение, восстановление и сохранение наших тканей, наши жизненные силы, таланты, достижения и неудачи, наши болезни — все это результат нашего питания. «Мы — то, что мы едим»,— говорил Поль Брэгг.

Английский геронтолог Дж. Гласс пишет: «Думаю, родителям будет полезно знать о том, что «трудный» характер ребенка подчас является результатом неправильного питания, что правильное питание улучшает умственные способности, развивает память у детей и, таким образом, облегчает для них процесс обучения».

О чем же следует заботиться, обеспечивая свой организм питанием?

Основная наша забота должна заключаться в том, чтобы продукты питания были свежими, чистыми, качественными, прекрасно распределялись между всеми клетками организма и легко усваивались ими.

Вторая забота — наше питание должно не только загружать организм, но и обеспечивать его очищение от шлаков, мусора, отходов, от любых частиц, затрудняющих строительство и обновление клеток.

Третья забота — питание должно формировать здоровые клетки мозга, нервной системы, всех желез внутренней секреции, то есть тех органов, от которых зависят жизненные процессы и гармоничное развитие организма.

Четвертая забота — питание должно приносить радость, лечить, обеспечивать и поддерживать высокий моральный дух, прекрасное настроение, тонус, деятельную способность к реализации творческих индивидуальных способностей человека.

Все питательные вещества в результате тончайших процессов, которые непрерывно происходят в нашем

организме, подвергаются взаимопревращениям. Поэтому основой питания, по мнению К. Ниши, должна стать не высоко- или низкокалорийная пища, а сбалансированность основных «строительных элементов» — белков, жиров, углеводов, микроэлементов, витаминов, присутствие клетчатки, необходимых энзимов и гормонов. При этом очень важно, чтобы «приход» (или кредит) был сбалансирован с «расходом» (то есть «дебетом»).

Кислотно-щелочное равновесие и его значение для здоровья. Установлено, что здоровье зависит от сохранения относительно постоянных пропорций общих вод в межклеточных и внутриклеточных тканях организма. Изменения соотношения этих жидкостей многочисленны, причем в процессе жизнедеятельности индивидуума происходит постоянное их саморегулирование. Но если такие изменения переходят определенные пределы, нарушается функция обмена веществ. Это проявляется симптомами, которые не обязательно будут приводить к болезням и страданиям. Наоборот, их следует рассматривать как нормальные физиологические проявления, как стремление организма сохранить потерянный баланс общих вод в организме. Процесс такой регулировки наиболее эффективно выражен в кислотно-щелочном равновесии общих вод организма.

Если щелочная реакция общих вод в организме не будет поддерживаться постоянно, то нормальное сохранение жизни организма будет невозможно. Для того чтобы добиться этого, необходимо отрегулировать щелочи и кислоты, содержащиеся в общих водах организма. В противном случае в результате обменных процессов образуются углекислота, мочевая, молочная и другие кислоты, при этом пища, употребляемая нами ежедневно, также содержит кислоту и щелочь.

Нам важно знать, при каких условиях нарушается кислотно-щелочное равновесие и, главное, как его сохранить, поскольку от этого зависит наше здоровье.

Известно, что в одних случаях содержание щелочи в организме становится ниже нормы, а содержание кислоты — выше. Наступает а ц и д о з, то есть накопление в крови и тканях нашего организма отрицательно заряженных анионов — кислот. В других случаях

организм перенасыщен щелочью. Такое состояние называют алкалозом. Эти два термина означают не только физиологические и химические изменения, но и изменения в дыхании и мочеиспускании. Медики рассматривают эти изменения как болезни. Однако К. Ниши считает это ошибочным. По его мнению, эти два явления сродни любому симптому (температуре, рвоте, поносу, лихорадке и т. д.), они указывают на начало работы целительных сил организма, попытку собственными силами установить в организме равновесие.

Для того чтобы не мешать действию целительных сил природы, мы должны понять принцип саморегулирования, которое происходит во время болезни. Только тогда мы сможем создать наиболее благоприятные условия для организма. И это будет настоящим лечением!

«Ни один метод сохранения здоровья не может быть практическим и рациональным средством, пока не будет основываться на принципе — понять причину! И только тогда — вмешиваться в работу самой Природы, скорее не вмешиваться, а просто не мешать ей и по силе возможности помогать»,— вот на чем построена Система здоровья Ниши.

Если в течение продолжительного времени чрезмерное количество кислоты в организме приводит к уменьшению концентрации ионов водорода (ниже 7,32), то появляются типичные болезни — диабет, заболевания почек, гастроэнтерит и т. д. В то же время если в организме продолжительное время повышено содержание щелочи, то концентрация ионов водорода поднимается до 7,747 и возникают такие болезни, как сужение желудка, столбняк и т. д.

Обычные виды спорта, физическая зарядка направлены прежде всего на укрепление мускулов, так как все методы физических тренировок обычно поддерживают кислотность. А глубокое дыхание и лечение медитацией насыщают кровь и другие жидкости организма щелочью. В обоих случаях здоровье не нарушится, если будет сохранено кислотно-щелочное равновесие. Но когда возникает сдвиг в сторону кислотности, в организме моментально происходит саморегулировка за счет резервной щелочи. Этот процесс проявляется в форме температуры, комы, столбняка, кровохарка-

ния, поноса, одышки, респираторных заболеваний, гематурии (появления мочи в крови) и т. д. И все это происходит только для того, чтобы восстановить кислотно-щелочное равновесие силами организма. Такой процесс называют компенсирующим, то есть уравнивающим, возмещающим.

Ранее компенсирующие процессы рассматривались как болезнь. Однако новый взгляд на здоровье свидетельствует о том, что компенсирующий процесс — не что иное как физиологическая самозащита, направленная на устранение общего отравления организма продуктами, образующимися в самом организме (детоксикация). Следовательно, вместо лекарств, снижающих температуру, вместо снадобий, якобы лечащих болезни, а на самом деле мешающих работе целительных сил природы, надо предоставить организму возможность самому бороться с недугом. Это значит, что высокая температура должна развиваться «своим ходом», насколько это, разумеется, позволяет физическое состояние больного. Необходимо принимать все предосторожности против любых осложнений (например, протирать тело больного тканью, смоченной уксусом).

Однако многие боятся высокой температуры, считая, что огромная разрушительная мощь белых кровяных шариков сможет победить красные шарики. «Об этом можно не беспокоиться, если кислотность и уровень общих вод в организме поддерживаются в нормальных пропорциях,— пишет К. Ниши.— Поэтому сохранение кислотно-щелочного равновесия — наивернейший путь к правильному лечению».

Это значит, что для поддержания жизни необходимо гармоничное состояние организма. Достичь его можно выполнением дважды в день шести правил здоровья, особенно спинно-брюшного упражнения, которое рекомендует Система Ниши.

Что создает полноценную кровь? Воздух, свет, вода, пища, превращаясь в организме в жидкое состояние и газ, дают ему тепло и энергию. Сгоранию (окислению) и всем химическим превращениям продуктов питания помогают прежде всего воздух и свет. Это первое условие питания клеток. Кожа прежде всего нуждается в свете и воздухе. Все знают, как выглядит растение, которому недостает света и воздуха. Вода также необходима: она способствует хорошей работе

организма, его очищению, снабжению питанием, она сама является частью питания.

Без энергии света, воздуха, воды жизнь на Земле не могла бы возникнуть, но без воздуха и света она не продержалась бы ни одной минуты.

ЗНАЧЕНИЕ ВОЗДУХА И СВЕТА

Согласно представлениям современной медицинской науки, употребляемые нами продукты вначале превращаются в глюкозу, затем в уксусную кислоту, потом в муравьиную кислоту и, наконец, в условиях присутствия кислорода — в углекислый газ и воду, то есть все очень просто: человек ест, его организм усваивает то, что ему нужно, а что не нужно — превращает в газ и воду. Газ должен улетучиться через кожу и дыхание, а вода – выйдет с мочой и потом. Так считалось до тех пор, пока японский профессор Кацудзо Ниши не задал себе вопрос: «А что происходит в организме с пищей, которая попадает к нам без кислорода?»

Современный человек живет в условиях постоянного недостатка кислорода: мы носим одежду — значит, функция кожи у нас нарушена; мы живем и работаем в помещениях, которые плохо обеспечиваются светом и воздухом, а выходя на улицу города, мы дышим скорее выхлопными газами, чем кислородом. Кроме того, какие-то органы из-за болезни не в силах накапливать в своих клетках необходимое количество воздуха.

Пища действительно превращается в глюкозу, затем в уксусную кислоту, потом в муравьиную. Но что происходит дальше, если нет или недостаточно кислорода? Тогда продукты, образованные из пищи, не превращаются в двуокись углерода и воду, не выводятся так просто, как это задумано природой, из организма: они превращаются в щавелевую кислоту. Если эта кислота получена в результате преобразований вареного продукта, то она моментально, попав в кровь, соединяется со свободным кальцием и образует ничем не растворимую, ничем не выводимую из организма соль щавелевой кислоты. Эта соль — настоящая мошенница: она медленно, посте-

пению, неотвратимо накапливается в наших клетках — мышечных, нервных, костных, сосудистых, вызывая образование камней, суставной ревматизм, импотенцию, склероз, артрозы, атриты. Практически она является основой для любых заболеваний. В то же время щавелевая кислота, образованная из сырого естественного растительного продукта, не соединяется со свободным кальцием в крови и не образует соль щавелевой кислоты; мало того: она растворяет ту соль щавелевой кислоты, которая образовалась из вареного продукта.

Итак, щавелевая кислота из натурального сырого продукта — единственная целебная сила против образования солей, камней, артрозов, артритов и других болезней.

Вот почему человек должен питаться в основном невареной, естественной, сырой пищей — свежими овощами, плодами, фруктами, семенами, листьями, съедобными кореньями кустарников и деревьев, ягодами, орехами. Это все — основные источники энергии света, воздуха, воды, витаминов, микроэлементов, энзимов, клетчатки, а также органических кислот, в том числе и щавелевой кислоты, столь необходимой для нашего организма.

Свет и воздух — главные энергоносители.

Человек появился на Земле в период, когда на планете всюду были тропики. Ему не нужна была одежда. Ледниковый период вынудил человека защищаться от холода. Он придумал себе одежду, но приобрел болезни, поскольку доступ воздуха и света был закрыт искусственными покровами.

Для того чтобы избежать накопления окиси углерода в организме, Система здоровья Ниши рекомендует ежедневные (не менее двух раз) воздушные контрастные обнажения, то надевая теплую одежду, то обнажаясь на 12—15 мин. Это усиливает кожное дыхание, удаляет с поверхности тела мочевину и другие продукты распада, организм начинает впитывать кислород, который разрушает окись углерода. Тем самым человек повысит свой иммунитет, станет менее подвержен простуде и другим болезням, в том числе раку. О технике контрастного обнажения мы будем подробно говорить далее, а пока следите, чтобы ваша кожа как можно больше проветривалась, «дышала», получала

достаточно кислорода. Питание растительными продуктами, в клетках которых накоплены солнечный свет, воздух и вода, благотворно скажется на состоянии вашего здоровья.

ВОДА — ЭТО ЖИЗНЬ

Однажды чудо жизни зарождается в теле матери, и плод начинает свое развитие, плавая в воде, которой наполнен плодный пузырь. Когда приходит время, ребенок выталкивается с водами в мир света, и первое, что ему потребуется в этом мире,— материнское молоко. И далее на протяжении всей жизни человеку необходима вода.

Отец греческой философии Гераклит сказал: «Вода — источник всего во Вселенной». Как известно из Библии, Иисус Христос обретал духовную силу после купания в Иордане, а Будда озарялся, когда смотрел на капли росы, сверкающие на зеленых листьях.

Вода составляет около 70% общего веса человека. Среди различных выделений организма большая часть приходится на воду.

В организме человека вода распределяется следующим образом: 50% воды содержится в мышцах, 13% — в костях, 5% — в крови, 16% — в печени, 0,4% — в селезенке.

Какова же физиологическая роль воды в теле человека? Как она участвует в жизненных процессах? Как регулирует функции организма в его взаимодействии с окружающей средой, в непрерывном приспособлении к постоянно меняющимся условиям этой среды?

Вода выражается простой формулой H_2O. Но в действительности вода — не такое простое вещество. Соединения кислорода и водорода в воде многообразны и сложны: это HOH — «гидрол» («сухая вода», или пар), HOH_2 — «дигидрол» (природная вода), HOH_3 (лед, или твердая вода) — «тригидрол».

Особого внимания заслуживает природная вода, которая включает в себя, помимо кислорода, различные полезные органические вещества и определенные количества радиоактивного излучения. Более того, благодаря уникальному химическому составу природная вода вызывает особые реакции в организме.

этому беречь и охранять природную воду — наша первоочередная задача.

Однако прежде чем использовать природную воду для питья, необходимо определить ее состав. Вода, содержащая большое количество известняка, называется «жесткой», а та, что содержит малое количество его, называется «мягкой».

Если рядом нет проверенного родника и вы сомневаетесь в хорошем качестве водопроводной или ключевой воды, то надо вскипятить воду, остудить ее и залить кислые ягоды — клюкву, бруснику, облепиху, кожуру или сердцевину яблок и т. д. После того как вода немного настоится, ее можно пить.

Очень полезны также настои листьев малины, шиповника, черной смородины, хурмы. Простая кипяченая вода — мертвая, в ней нет энзимов, а минеральные микроэлементы видоизменены. Поэтому рекомендуем купить в хозяйственном магазине специальные фильтры для очистки воды типа «Родник-3», «Весна» и др. Если нет фильтра, можно добавить на один стакан некипяченой воды немного йода, яблочного уксуса или меда. Ни один микроорганизм не может жить в кислой среде.

В районах, где почва богата магнием и люди пьют воду, содержащую магний, употребляют фрукты и овощи, растущие на этой почве, удивительно мало больных раком. Магний предотвращает и лечит рак. Кроме того, магний оказывает благотворное влияние на нервную, мышечную, эндокринную, сосудистую и другие системы организма. Поэтому К. Ниши считает необходимым обратить внимание на то, чтобы вода обогащалась солями магния. О свойствах магния мы будем говорить более подробно в разделе «Лечение и профилактика рака», а также в «Приложении».

Влияние воды на обмен веществ

В организме человека постоянно происходит обмен веществ. При этом вода разлагается на составляющие ее элементы: из легких она выходит при выдохе в форме пара (600 г в сутки), выделяется в виде пота почти из 3 миллионов пор, расположенных на поверхности тела (600 г); выходит из мочевых органов (1300—1500 г) и прямой кишки (1100 г).

Средняя суточная норма выделяемой воды — около 3500 г. Бесспорно, что у каждого человека это количество индивидуально, поэтому для обеспечения нормального обмена веществ каждый должен принимать столько жидкости (или пищи в форме жидкости), сколько выделилось из организма. Тот, кто не пьет воды, позволяет отходам скапливаться в клетках и сосудах, ускоряет появление у себя различных болезней.

Вода является также важным фактором, регулирующим температуру тела в соответствии с внешней температурой окружающей среды. Она играет активную роль в обмене жира, выгоняя жир через пот и поддерживая таким образом постоянство обмена веществ. Выпитая в достаточном количестве вода способствует уменьшению числа бактерий в кишечнике. В результате обмена веществ образуется огромное количество вредных веществ, причем без воды пищеварительная система поглощает эти вредные вещества, и происходит сужение сосудов, повышение давления. Это не болезнь, как обычно считают, а работа целительных сил природы, и вместо лекарств надо пить воду.

Пить надо разумно

Лучше всего пить воду сразу после того, как вы утром встали. Сначала пополощите горло (хорошо использовать подкисленную яблочным уксусом воду), затем очистите язык от белого налета краем чайной ложечки (с водой), прополощите тщательно зубы пресной водой, затем выпейте стакан отстоявшейся пресной воды. Количество воды зависит от конституции человека. Тому, кто предрасположен к болезням сердца или печени, лучше не пить всю воду сразу, а принимать ее понемногу. Если же человек крепкого телосложения и занятый активной деятельностью привык пить много воды (до 2- 3 л в день), он может выпить утром столько, сколько его душе угодно.

Если человек, страдающий от частых естественных позывов ночью, выпивает воду непосредственно перед сном, он рискует получить болезнь печени и почек. Лечение в таких случаях – воздушные ванны и контрастные купания, о чем мы будем говорить ниже.

Очень полезно пить воду сразу после горячей ванны

или бани, так как это помогает освободить организм от отходов. В то же время К. Ниши считает, что до принятия горячей ванны, пить может только тот, кто приучил себя пользоваться твердой ровной постелью (по крайней мере в течение 20 мин 2 раза в день), а тому, кто спит в мягкой постели, пить воду можно не раньше чем за час до принятия ванны.

Вреден ли прием воды во время еды? Да! Это очень вредно. Надо избегать этого также во время прогулки, при беге, во время соревнований на марафонской дистанции. Вода может повредить стенки желудка. Пить воду, в которую добавляется соль, можно только перед завтраком. Но соль вредит почкам, особенно если пить такую воду после обеда.

Некоторые люди пьют воду в бо́льших количествах, чем им необходимо. У них, как правило, имеется заболевание поджелудочной железы и не хватает инсулина в организме.

Два водораздела в нашем организме

А. Залманов в своей книге «Чудо Жизни» рассказывает: в организме человека вода находится как вне клеток, так и внутри их. Межклеточная вода (вода плазмы крови и лимфы) составляет 15—20% общего веса человека, а внутриклеточная — 50% общего веса. Оба этих больших водовместилища разграничены клеточными мембранами, посредством которых происходит не только физико-химическое, но и биологическое перевоплощение.

Внеклеточная жидкость содержит хлористый натрий и определенное количество белковых молекул, которыми нельзя пренебрегать. Во внутриклеточной жидкости очень мало хлористого натрия и относительно большое количество калия. Эритроциты богаты хлором и калием. В организме человека имеется большое количество калия и сравнительно мало натрия.

Внеклеточная жидкость состоит из циркулирующей крови, лимфы, кишечных соков, спинномозговой жидкости, жидкой среды глаза и уха, суставной и околосуставной жидкости.

Лимфа представляет собой циркулирующую форму межклеточной жидкости. Ускорение тока лимфы повышает интенсивность и динамизм обменных процессов,

а замедление и застой лимфатической жидкости заглушают жизнь клеток и тканей. Межклеточная жидкость содержит небольшой процент белковых молекул, который значительно увеличивается при заболеваниях почек, особенно в случае липоидного нефрита.

Внеклеточная жидкость схожа по химическому составу с морской водой, а внутриклеточная — сохраняет свою химическую индивидуальность, фиксируя калий и отказываясь от натрия и кальция.

Замедление циркуляции крови зависит не только от сокращения сердца, но и от уменьшения потока между капиллярами и внеклеточной жидкостью. Чтобы ускорить движение крови, мало укрепить сердечную мышцу: надо с помощью капилляротерапии восстановить поток жидкости между капиллярами и межклеточными пространствами. В этом нам помогут упражнения, рекомендованные в шести правилах здоровья.

Поневоле вспоминается хвалебная ода воде, произнесенная Антуаном де Сент-Экзюпери: «Вода! У тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха! Тебя невозможно описать! Тобой наслаждаются, не ведая, что ты такое. Нельзя сказать, что ты необходима для жизни, ты — сама жизнь!»

ЛАБОРАТОРИЯ ВНУТРИ НАС

Чтобы представить себе удивительную работу огромной биохимической лаборатории нашего тела, мы прежде всего должны познакомиться с теми органами, которые участвуют в создании крови, несущей нам жизненную энергию.

Зубы. Природа не терпит излишеств и бесполезных вещей. Многие ли задумывались над тем, для чего нам даны зубы? Вероятно, не только для красоты, но и для того, чтобы мы могли легко откусывать, разрывать, измельчать пищу. Только тогда на нее смогут воздействовать слюна и желудочный сок, после чего пища примет жидкую форму и ее питательные элементы превратятся в кровь.

Вы, конечно, знаете, что у нас есть шесть слюнных желез: четыре — под языком с двух сторон и под челюстью, две — в щеках перед ушами, по одной с каждой стороны.

Язык. А зачем нужен язык? Может быть, лишь для ворчания, клятв и жалоб? Но нет — он также играет свою неповторимую роль.

Как только пища попала в рот, зубы начинают работать, как мясорубка. Язык, оценив качество пищи, быстро «телеграфирует» в мозг: «Поступило холодное или теплое, свежее или несвежее, обладающее таким-то запахом, вкусом и т. п.» Мозг, получив информацию и оценив ее, дает приказ слюнным железам: «Подготовить ферменты для расщепления сладкого, соленого, кислого!»; желудку и кишечнику: «Подготовить соки такой-то концентрации для переваривания того-то и того-то!»; железам внутренней секреции: «Подготовить секреты для растворения, усвоения, выведения того-то и того-то!»; печени: «Выделить столько-то желчи!»; поджелудочной железе: «Предоставить такое-то количество поджелудочного сока!»; почкам, сосудам, легким — и пошла работа всего организма! Слюна тут же вытекает через многочисленные поры в полость рта и смешивается с пищей.

Если зубы работают хорошо и пища нормально пережевывается, то слюна лучше пропитывает ее, а это скажется на дальнейшем процессе: хорошо смоченная пища легко проглатывается. Но это не главная функция для слюны. Самое главное — ее химическое действие, которое состоит в том, чтобы срочно превратить все крахмалистые вещества пищи в сахар. Таких веществ много и в хлебе и в каше, но они есть в любом продукте — в овощах, фруктах, мясе, рыбе. Превращение крахмалистых веществ твердой пищи в сахар первый шаг в процессе пищеварения.

Если же проглоченная пища недостаточно пережевана, процесс переваривания нарушается и начинаются конфликты между природой и организмом. Но у природы хорошая «память», она всегда найдет способ заставить платить своих должников.

Желудок. Наш желудок — это своеобразный мешок со складками вместимостью порядка 5 стаканов, а иногда и больше. Пища поступает в желудок из глотки с левой его стороны, как раз под сердцем, а покидает — с правой стороны, входя в тонкий кишечник через небольшое пилорическое отверстие — своеобразный клапан, который так остроумно устроен, что позволяет пище только выходить из желудка, но

никогда не позволяет возвращаться из кишечника обратно.

Желудок — это главная химическая лаборатория организма. Внутренняя сторона желудка покрыта тонкой слизистой оболочкой, испещренной мельчайшими железами, которые открываются в желудок. Вокруг них протянута сеть мельчайших кровеносных сосудов с чрезвычайно тонкими стенками.

Железы, расположенные в стенках желудка, вырабатывают и выделяют удивительную жидкость — желудочный сок. Это сильно действующая жидкость, растворяющая азотистые (то есть белковые) части пищи. Она действует также на сахар и глюкозу. В желудочном соке содержится химический продукт, называемый пепсином. Пепсин играет главную роль при переваривании пищи. У здорового человека за сутки вырабатывается около 4,5 л желудочного сока. Смешиваясь с пищевой массой, он заставляет ее перемешиваться, как в миксере. Это продолжается до тех пор, пока желудочный сок не пропитает каждую частицу пищевой массы.

Если желудок привык к хорошо подготовленной для переваривания, тщательно пережеванной и в достаточной мере пропитанной слюной пище, он работает идеально, как машина. Но если, как часто бывает, пища пережевана лишь наполовину или если владелец желудка — обжора, набивающий желудок до отказа, то работа желудка нарушается. Вместо переваривания пищи начинается процесс ее брожения, и содержимое желудка превращается в гниющую, разлагающуюся массу.

Если бы эти люди, равнодушные к своему здоровью, могли представить себе, какая клоака образуется у них в желудках! Гнилостный процесс брожения, возникнув как следствие привычки к ненормальному питанию, часто становится хроническим и проявляется в симптомах, известных как несварение или диспепсия.

Гнилостные ферменты остаются в желудке в течение длительного времени после приема пищи; когда в него поступает новая порция пищи, она смешивается с остатками предыдущей, процесс брожения продолжается, и желудок действительно превращается в нечто весьма напоминающее сточную яму. В таких условиях желудок не в состоянии правильно исполнять свою

работу, его поверхность становится вялой, размягченной, утончается, железы закупориваются. При этом наполовину переваренная пища поступает в тонкий кишечник вместе с кислотами, образовавшимися при брожении и гниении, в результате чего нарушается питание всего организма и он подвергается отравлению.

Тонкие кишки — это трубообразный канал, извилистый и причудливо перекрученный, чтобы занять как можно меньше места. Всасывающая поверхность тонкого кишечника составляет 4—5 м ². Его внутренняя стенка выстлана бархатистой кожицей, большая часть которой покрыта поперечными складками, постоянно совершающими колебательные движения, проталкивая пищу то вперед, то назад. За счет этого из пищевой массы выделяются питательные вещества и происходит их всасывание. Бархатистость слизистой оболочки создается бесконечным множеством микроскопических возвышений — «ресничек кишечника».

Как только пищевая масса, перемолотая и насыщенная желудочным соком, попадает в тонкие кишки, она встречается с жидкостью, называемой желчью, которая также смешивается с ней.

Печень. Желчь вырабатывается печенью. Она находится в готовом состоянии в особом плотном мешочке — желчном пузыре. В день для насыщения пищи, поступающей в кишечник, требуется около 2,5 стакана желчи. Ее задача состоит в том, чтобы совместно с соком поджелудочной железы подготовить к усвоению жирные части пищи, а также предупредить разложение и загнивание пищи при ее продвижении через тонкие кишки, нейтрализовать действие желудочного сока, который уже выполнил свою роль.

За сутки печень вырабатывает до 1,5 л желчи. Одна часть желчи направляется в кишечник, чтобы превратить там жиры, находящиеся в пище, в легко усвояемые продукты — млечный сок или эмульсию жиров, а другая часть желчи направляется в желчный пузырь, где остается «до востребования».

Под действием желчи жиры распадаются и в результате ряда химических превращений начинают свое путешествие в крови, где снова распадаются на более простые вещества, чтобы быть усвоенными клетками и тканями. Отработанные продукты обмена веществ

жиров уходят из организма в виде воды и углекислоты. Все эти чудесные превращения происходят в минерализованном потоке межклеточных вод.

А та часть, которая ушла в желчный пузырь, теряет свою воду и становится более концентрированной. Если она делается слишком концентрированной, то образуются кристаллы камней, очень часто фиксирующие соли кальция. Так можно представить себе взаимозависимость между образованием камней и движением внеклеточных жидкостей в нашем организме.

Поэтому при лечении холецистита нельзя надеяться только на применение лекарств или только на диету. Ни тем, ни другим невозможно достигнуть излечения или предупреждения холецистита и образования камней. Нужен другой образ жизни — тот, который предлагает Система здоровья Ниши: шесть правил здоровья, питание естественными, натуральными продуктами, водные процедуры и воздушные ванны, но главное — пост и питье воды.

Печень работает днем и ночью. Она дезинфицирует, нейтрализует, выводит токсины усталости, скопившиеся за день. Если бы этого не было, мы никогда не знали бы жизнетворящего сна, бодрости после пробуждения, мы бы просыпались утром еще более утомленными, чем в момент засыпания.

Печень обеспечивает нас энергией. Холодные ноги и руки, как правило, говорят о закупорке лимфатических протоков печени. Очень полезно поэтому спать на твердой ровной постели, кратковременно поститься (до 24 часов с предварительной очисткой кишечника), питаться «живыми» фруктами, овощами, ограничивать употребление жиров, следить за поступлением в организм достаточного количества витамина C.

Лимфа печени содержит больше белковых молекул, чем лимфа других органов. Так называемое циррозное воспаление может быть спровоцировано закупоркой лимфатического протока в печени. Закупорка лимфатических путей капсулы печени провоцирует болезненные изменения, которые останавливают движение жидкостей брюшной полости. Асцит, скопление газов в толстой кишке, оттесняя печень к грудной клетке, приводят к сжатию нижней полой вены и сужению лимфатических путей в брюшной полости, в результате чего сокращается лимфоноток в печени.

Итак, переваривание закончено. Начинается процесс поглощения.

Поглощение питательных веществ — это процесс, в ходе которого пептон, млечный сок, глюкоза просачиваются в кровеносные и млечные сосуды. Быстрее всего всасываются вода и жидкости, выделенные из пищи желудочным перевариванием. Они уносятся кровью через воротную вену в печень. Пептон и глюкоза из тонкого кишечника через кровеносные сосуды также попадают по воротной вене в печень, где кровь подвергается строгому анализу; затем она направляется к сердцу — в правое предсердие.

Млечный сок, после того как пептоны и глюкоза были отправлены в печень, в свою очередь, всасывается через млечные сосуды и попадает в грудной проток, откуда постепенно проникает в кровь. Печень, как мы уже знаем, вырабатывает желчь, которая поступает в тонкие кишки. Кроме того, в печени сохраняется вещество, называемое гликогеном. Он образуется в печени из пищевых соков, которые поступают через воротную вену. Постепенно, во время перерывов в пищеварении, гликоген превращается в глюкозу — вещество, подобное виноградному сахару.

Поджелудочная железа вырабатывает поджелудочный сок, который затем поступает в тонкие кишки, где действует главным образом на жировые вещества пищи.

Почки. Далее в действие вступают почки. Обе почки заложены в пояснице, за кишечником. По форме они напоминают бобы. Почки очищают кровь, удаляя из нее ядовитые вещества — мочевину и другие отходы. Жидкость, вырабатываемая почками, по двум каналам (уретрам) спускается в особый пузырь — мочевой. Он помещается в костях таза и служит емкостью для сбора мочи — жидкостей, отбрасываемых организмом.

А как выполняет свою работу кровь? Кровь течет по артериям к каждой клеточке для того, чтобы строить новые клетки, совершать починку старых и обновлять их, то есть восстанавливать и лечить больные ткани. Затем по венозным сосудам кровь уносит с собой обломки разрушенной клеточки и другие отработанные материалы для того, чтобы все это было выведено из организма.

Ток крови из сердца и обратно называется кровообращением.

Достигнув сердца, питательные частицы пищи, воспринятые и усвоенные кровью, рассылаются во все концы; начинают они свое путешествие с артерий.

Каждый человек может иметь достаточное количество крови самого лучшего качества. Появление у вас болезней крови можно объяснить глупой привычкой к нездоровому аппетиту и неподходящей пищей.

Кровь есть сама Жизнь. Поэтому либо вы сами себе друг, целитель, созидатель своего здоровья и здоровья вашего потомства, либо вы себе враг, губитель своей жизни.

А что происходит с венозной, отравленной нечистотами кровью, которая несет продукты распада на обратном пути из всех клеточек тела и наполнена нечистотами и отходами?

Кровь, выходящая из сердца в артерии, имеет ярко-красный цвет, богатый животворящими свойствами. Когда же она по венам возвращается к сердцу, она приобретает синий цвет и лишена питательных свойств, и нагружена разными отбросами организма. Из сердца кровь устремляется к клеткам, словно прозрачный горный поток, обратно же она возвращается подобно сточной воде. Эта грязная струя входит в сердце с правой стороны через правое предсердие. Когда правое предсердие наполняется полностью, оно автоматически сокращается и заставляет поток крови вливаться в правый желудочек сердца, который, в свою очередь, сокращается и посылает кровь в легкие, где она распределяется среди миллионов тончайших кровеносных сосудиков и достигает воздушных клеточек легких.

Лимфа. Вы уже знаете, что кроме крови в организме циркулирует и другая жидкость — лимфа, которая по своему составу очень напоминает кровь. Лимфа содержит в себе некоторые составные части крови, просачивающиеся сквозь стенки кровеносных сосудов. В лимфе содержится часть того «испорченного» материала, который, будучи очищен и преобразован лимфатической системой, вновь поступает в кровь и идет «в дело». Как видите, наш организм устроен очень рационально — он ничего не выбрасывает, не использовав до конца.

Лимфа циркулирует по тонким венообразным кана-

лам, которые до такой степени малы, что их нельзя увидеть невооруженным глазом. Эти каналы впадают в крупные вены, и там лимфа смешивается с кровью, возвращающейся к сердцу.

Когда млечный сок выходит из тонких кишок, он смешивается не с кровью, а с лимфой, которая поступает из нижних частей тела, и, таким образом, через лимфу попадает затем в кровь, в то время как другие продукты преобразованной пищи (например, пептон и глюкоза) проходят через воротную вену и печень.

Итак, все питательные вещества проходят разными дорогами, но встречаются в крови, безостановочно циркулирующей по всему организму.

Легкие. Грязный поток крови распределяется среди миллионов микроскопических клеточек легких. Как только человек вдохнул, приток свежего воздуха, наполненного кислородом, приходит в соприкосновение с загрязненной кровью через стенки капилляров; эти стенки достаточно прочны, чтобы удержать в своих границах кровь, и вместе с тем настолько тонки, что пропускают сквозь себя кислород.

Когда кислород приходит в соприкосновение с кровью, происходит процесс сгорания: кровь принимает в себя кислород и освобождается от углекислоты, образовавшейся из гниющего материала, который собрала кровь из всех частей тела и отправила по венозным сосудам. Из легких очищенная и обогащенная кислородом кровь направляется обратно к сердцу и вновь становится чистой, красной и богатой животворными силами. Достигнув левого предсердия, она поступает после этого в левый желудочек, а оттуда вновь распространяется по артериям, неся с собой жизнь во все части организма.

Если чистый воздух поступает в легкие в недостаточном количестве, то загрязненные потоки отравленной крови не смогут быть очищены; это значит, что не только тело лишается питания кислородом, но и вредные материалы, подлежащие уничтожению, вновь возвращаются в артерии и начинают отравлять весь организм, а это влечет за собой болезни и его гибель. Если человек дышит не очень чистым воздухом, то и его тело получит недостаточное питание, неполный выброс шлаков и как следствие этого — падение жизненного тонуса.

Кровь того, кто дышит нечистым воздухом, приобретает синеватый, темный оттенок. Часто такие люди худосочны, анемичны.

Кислород, соприкасаясь с кровью, соединяется с гемоглобином крови и затем поступает к каждой клеточке нашего тела. Даже работа пищеварения зависит от того, в какой степени пища насыщена кислородом.

Из всего сказанного ясно, что в легкие должен поступать большой запас кислорода, потому что слабые легкие и плохое пищеварение почти всегда неразлучны. Чтобы понять значение этого факта, нужно никогда не забывать, что тело получает питание от усвоенной организмом пищи, а не от съеденной и что недостаточное усвоение пищи всегда вызывает малокровие, а значит, и предпосылки к серьезным заболеваниям.

Легкие, как и любые другие органы нашего тела, тоже зависят от источников питания, то есть света, воздуха, воды, пищи. Если от слабого дыхания происходит неполное усвоение, то легкие, в свою очередь, тоже ослабевают и становятся еще менее приспособленными к исполнению своей работы, что, естественно, отрицательно отразится на деятельности организма.

Сгорание испорченных материалов в организме вызывает теплоту. Люди, которые правильно дышат, не страдают простудой, у них всегда имеется достаточное количество теплой крови, которая дает им возможность переносить без вреда для здоровья перепады внешней температуры. Кроме того, сам акт дыхания заставляет человека упражнять внутренние органы и мышцы. Это обстоятельство и учитывается в Системе здоровья Ниши, йоге, аюрведе и многих других оздоровительных системах.

При недостаточно глубоком дыхании в действие приводится только часть клеточек легких, а большая часть легочной ткани не работает. А все, что не работает,— усыхает, увядает, отмирает. Недостаточная работа легочных клеток означает недостаток питания кислородом.

Если вы начнете выполнять шесть правил здоровья, то убедитесь, что уже в первом правиле — спать на твердой постели — заложена забота о коже, нервной системе, печени, мозге, сердце, состоянии капилля-

ров — дорог, по которым доставляются продукты питания к клеткам организма. Выполнение дважды в день упражнений «Золотая рыбка», «Для капилляров», «Смыкание стоп и ладоней», «Для спины и живота» связано с дыханием на клеточном уровне. Все эти правила здоровья имеют цель не только налаживания равновесия в работе всех систем организма, не только нормальное функционирование органов, но и обеспечение полноценного питания, создание здоровых клеток, способных противостоять любым болезням.

Я надеюсь, что, прочтя этот раздел, читатель мысленно увидит, как в микроскопическом пространстве, в недрах каждой нашей клетки с головокружительной быстротой в течение всей нашей жизни рождаются, протекают и заканчиваются неисчислимые реакции, представляющие собой огромное чудо, которое мы называем жизнью.

НАША ПИЩА

Законы природы говорят о том, что в живом организме, как и во всякой энергетической системе, происходит постоянный обмен энергии: какая-то энергия входит, а какая-то выделяется.

Пища — это вводимая энергия (как и свет, воздух, вода), а жизненные проявления (теплота, дыхание, движение, мысль, выделения в виде углекислоты, мочи, фекалий, пота и т. д.) — это энергия выводимая. Чтобы быть здоровым, необходимо, чтобы между вводимой энергией (пищей) и выводимой энергией (жизненными проявлениями) существовал баланс.

Однако калорийность никакого отношения к здоровью не имеет. В этом легко убедиться, взглянув на людей, употребляющих жирную, мясную, «престижную» пищу. Если же считать пищевые продукты аккумуляторами, то есть накопителями жизненной энергии, то на вопрос о том, где лежит первоисточник энергии пищевых продуктов, можно ответить так: в Солнце! Значит — с нашей пищей мы можем получить «солнечную энергию»!

Известно, что процесс образования материи связан с поглощением солнечной энергии растительными клетками, в которых содержится зеленое вещество

листьев — хлорофилл. Иными словами, «пружина управления часами жизни заводится лишь в растительном царстве».

Сыроедение

Целительные силы сырой пищи известны давно. Она содержит в себе энзимы (ферменты), аккумулирующие солнечную энергию, и является лучшим ее поставщиком для человека, вместе с растениями мы усваиваем солнечную энергию. Без солнечной энергии нет жизни, нет здоровья.

Она содержит все витамины в необходимом сочетании. Без витаминов нет здоровья, но без сырых, живых фруктов, овощей нет витаминов.

Она содержит все необходимые для человека минеральные микроэлементы в натуральном виде. Без микроэлементов также невозможна никакая жизнь.

Она постепенно иммунизирует организм против вредных бактерий. Только сильный, чистый, здоровый организм может противостоять инфекционным заболеваниям.

Она содержит больше щелочных оснований, чем кислот, что важно для выносливости, здоровья и борьбы с различными заболеваниями.

Она совмещает в себе здоровый вкус и здоровый аппетит.

Она тверже и поэтому требует хорошего пережевывания и большей обработки слюной, что усиливает и улучшает слюнное переваривание, укрепляет жевательный аппарат и зубы.

Она не вызывает лишней для организма жажды.

Она дешевле: не надо топлива, большого количества жиров и других продуктов. Она насыщает скорее, больше и экономичнее.

Она не содержит таких вредных для здоровья примесей, как красители, кислоты, металлические соли и т. д.

Натуральная пища обладает и целебными свойствами.

Сыроедение — лучшее средство против вялости кишок. Сырая пища находит удачное применение при сердечных и почечных болезнях, ожирении, подагре,

ревматизме, атеросклерозе, кожных болезнях, так как она бедна солью и белками.

В Евангелии от Иоанна сказано: «Питайтесь всем тем, что находится на Божьем столе: плодами деревьев, зерном, полезными травами, молоком животных, пчелиным медом. Вся остальная пища – дело рук Сатаны, она ведет к греху, болезням и смерти».

Итак, все говорит об одном – выбор пищи должен определяться ее способностью создавать в организме биоэнергию, или жизненные силы. Мы уже знаем, что если в организме мало кислорода (а его всегда мало в жизни цивилизованного человека), то образуется щавелевая кислота, накопление которой приводит к болезням.

Надо помнить и о том, что питательные элементы, содержащиеся в пище, легко разрушаются от искусственного приготовления. Сильно подогретая (свыше 39°) пища теряет до 50%, а иногда и до 75% своих сложных соединений, энзимов накапливающих энергию солнца, воздуха, воды. А для того чтобы покрыть потерю питательных элементов, тело неизбежно будет требовать больше пищи. И в конце концов устанавливается привычка к перееданию. А такая привычка – одна из главных причин желудочных, почечных, сердечно-сосудистых и других заболеваний.

В настоящее время человек, вероятно, ест мяса больше, чем в любой другой период истории. Цивилизация основана на вегетарианстве, сельском хозяйстве и садоводстве. Племена, жизнь которых зависела от скотоводства и охоты, не сохранились. Растительная пища нужна всем! Известно, например, что эскимосы употребляют в пищу не только морошку, барбарис, веронику, но и олений мох.

Тысячи и тысячи больных перешли от смешанной диеты к вегетарианской или фруктовой и тем самым сохранили свою жизнь.

Врачи заметили, что женщины-вегетарианки рожают детей очень легко и почти безболезненно, а после родов скорее поправляются, чем те женщины, которые употребляют смешанную пищу.

Травоядные животные обладают большей способностью к синтезу веществ и защите от микроорганизмов, чем хищные.

Растительные вещества дают человеку белки

и углеводы более высокого качества, чем животная пища. Известно, что у народностей, питающихся фруктами и орехами, раны заживают значительно быстрее, чем у европейцев-мясоедов. Вегетарианцы живут дольше, чем мясоеды. Даже возникновение рака можно связать с чувствительностью организма к чужеродным белкам: считают, что это грозное заболевание возникает вследствие белкового отравления. И хотя рак — болезнь в основном мясоедов, иногда мы слышим о смерти от рака и вегетарианцев. Герберт Шелтон и другие натуропаты объясняют это тем, что в таких случаях вегетарианцы вышли из мясоедов слишком поздно или, отказавшись от мяса, в основном перешли на зерновую диету.

Вы можете подумать: зерновые — тоже плохо?

Начнем с того, что вы уже знаете: для того, чтобы усвоить, распределить и выделить пищу, организму необходима энергия.

Первый парадокс: при употреблении питательных веществ, которые обычно дают ослабленным для поднятия сил, организм теряет сил и энергии гораздо больше, чем при приеме «непитательных» продуктов!

Подсчитано, что если во время голода организм расходует 100 единиц энергии, то при питании углеводами — 106,4 единицы, жирами — 114,5, белками — 140. Следовательно, самый экономичный источник питания — углеводы (сладкие фрукты и овощи), а наименее выгодный — белки (мясо, зерно, яйца и любые вареные, кипяченые, консервированные продукты).

Поэтому растительная пища, которая содержит много солнечной энергии и микроэлементы, полученные от земли, в которой много воздуха, влаги и всего того, что необходимо для создания биоэнергии, является и ценной и сытной.

«Как это сытной? — возразите вы мне.— Да как это мужчина может обойтись без мяса, сосисок, котлет?»

А все дело — в белке!

Роль белков в организме

По старым представлениям, белок был мерой питательной ценности продукта. До сих пор еще бытует мнение, что в сутки человеку необходимо употреблять

120 г белка, 50 г жира и 500 г углеводов (соотношение 1:0,5:5).

Это абсолютно не соответствует истине.

Швейцарский ученый, доктор медицины М. Бирхер-Беннер (на его исследованиях основывает свою диетологию К. Ниши) подсчитал: «Чтобы получить 118 г белка, надо съесть 600 г мяса, или 20 штук яиц, или 3 кг капусты, или 6 кг картофеля, или 30 кг яблок, или выпить 4 л молока...» Согласитесь, что это нереально даже для самого отъявленного обжоры. Да это просто смертельно! Значит — питание должно быть иным! Каким? Обратимся к законам природы.

Дело в том, что при всяком избытке белка в организме человека или животного белок должен быть сожжен, даже если организм не нуждается в теплообразовании, то есть сожжен в принудительном порядке. Это необходимо потому, что неусвоенный белок превращается в ядовитые вещества (птоамины, или трупные яды). Но на утилизацию белков на вынужденное их уничтожение уходит энергия организма, а это приводит к тому, что другие вещества, например жиры или углеводы (кстати, углеводы при их избытке тоже превращаются в жиры), уже исключаются из сгорания и откладываются в теле непереваренными. Это и ведет к излишнему весу и тучности, то есть создает почву для сосудистых, сердечно-сосудистых и других заболеваний.

Работы немецкого ученого Рубнера доказали влияние на организм избыточной пищи. При чрезмерном введении в пищу углеводов и жиров срабатывает инстинкт самосохранения, и организм борется с ними либо потерей аппетита, либо рвотой. Но если излишек этих продуктов все же введен в организм, происходит очень незначительное их расщепление. Непереваренные частицы попадают в толстую кишку, где скапливаются каловыми массами. Толстая кишка богата кровеносными сосудами, через которые продолжается всасывание даже из каловых комьев продуктов разложения. С током крови они разносятся по всему организму, отравляя его. Это еще раз убеждает нас: следует опасаться не только тяжелоусвояемой и калорийной пищи, но и избытка любой пищи.

Раньше считалось, что живые клетки не могут строить своей субстанции (то есть себя) ни из углеводов, ни

из жиров. Но и это оказалось неверным. К. Нилле доказал, что в живом организме, как в большой биохимической лаборатории, идет постоянно взаимозамещение и взаимопревращение — белков в жиры, жиров в углеводы, углеводов в жиры и углеводы. Это хорошо видно у беременных. Если в питании женщины, ожидающей ребенка, недостает витаминов и микроэлементов, белка, жиров или углеводов для развития плода, то плод возьмет все это из клеток матери и построит и свой скелет, и свои зубы, и свои органы. Поэтому женщинам в этот ответственный период надо с особенным вниманием относиться к своему рациону.

Исследования Рубнера привели к интересным открытиям: оказалось, что белки, попав в организм, уже в желудке и далее в кишечнике превращаются в пептины, а попав в кровь, очень быстро расщепляются на две части: азотосодержащую и безазотистую. Азотосодержащая часть белка вообще непригодна для снабжения организма энергией. Она распадается при непосредственном образовании тепла на мочеобразующие вещества и выводится из тела. А вторая часть — безазотистая — и доставляет организму всю сумму производительной энергии белка, хотя эта сумма составляет лишь половину полезного эффекта — 52—56%. Рубнер установил, что этот безазотистый остаток есть не что иное, как содержащийся в белке углевод! Это значит, что для создания биоэнергии нашего организма больше всего необходимо не белка, не жира, а углевода, даже синтезированного из белка. Это значит, что именно углевод дает жизненную энергию человеку.

Ни медицина, ни промышленность не желают знать о таких открытиях. Все уверены, что настоящая пища человека — мясо, яйца, рыба, творог, молоко, сосиски, ветчина, бифштексы, котлеты. Но оказалось, что мы получаем от всего этого только 52—56%, да притом углевода, в то время как в меде, сладких фруктах и овощах этот углевод присутствует в лучших сочетаниях.

Исследования Рубнера также свидетельствуют о том, что углеводы — наиболее экономичные питательные вещества. А белки, особенно несвойственные природе человека, то есть животные или кулинарные, исполняют свою работу при громадной (свыше 80%) потере. Это означает, что они наименее приспособ-

лены для того, чтобы поставлять организму необходимое количество энергии.

Мы должны всегда помнить замечательные слова М. Бирхера-Беннера: «Результаты, полученные Рубнером, опрокидывают почти все, чему до сих пор учили нас в вопросе о питании и что имело значение в практической жизни; они суть плодов самых тщательных научных исследований. И мы не можем и не должны обходить их только потому, что нам неловко сознаваться в наших заблуждениях. На этих исследованиях должно основываться всякое дальнейшее толкование вопросов питания. Желающие стоять на почве науки должны изучить и оценить новые основы учения о питании. Те, кто продолжают держаться старых основ, останутся вне науки».

А вот еще один парадокс.

Исследованиями ученых доказано, что у взрослого человека только 4% всей введенной с пищей энергии идет на построение новых клеток, а остальные 96% расходуются на потребление энергии. Это еще раз указывает на то, что растительная пища дает более благоприятное сочетание питательных веществ, чем мясная, и сама по себе представляет достаточное и подходящее питание для человека. О необходимости дополнять ее мясом не может быть и речи. Наоборот, здорового человека правильнее предостерегать от употребления мяса, а больному предлагать предпочтительно растительную и сравнительно бедную белками пищу.

Поразительно мало белка содержится в грудном молоке, предназначенном природой для выращивания младенца. Это значит, что и взрослый человек может довольствоваться малым количеством белка.

Сколько же надо человеку белка? В популярной литературе пишут, что нужен 1 г на килограмм веса тела, а растущему организму или некоторым больным — побольше. Но этот вопрос и по сей день остается спорным.

Всемирная организация здравоохранения установила довольно высокие нормы с точки зрения натуральной гигиены: мужчинам весом 65 кг — от 37 до 62 г белка, женщине весом 55 кг — 29—48 г. Но нижняя граница этой нормы признается натуристами как более правильная.

Если белок будет полноценным, то, по мнению вегетарианцев, для взрослого человека в среднем достаточно 18 г белка в сутки. В книге Тарасова и Бохановской «Сырая пища и ее приготовление» говорится «Умственный работник или человек, ведущий сидячий образ жизни, должны ограничиваться 25—20 и даже 15 г белка в день. Это количество белка при сыроедении можно покрыть 100 г миндаля или орехов».

Некоторые врачи считают, что режим с ограничением белка до 25 г еще может обеспечить минимальные белковые траты, но дальнейшее снижение будет уже «голодным режимом». Однако при этом они ничего не говорят о качестве белка!

А вот что пишут Тарасов и Бохановская: «Колонии фруктоедов и сыроедов существовали еще в 1924 г. в Калифорнии, Аргентине, Австралии. В Калифорнии и сейчас процветают фруктоеды. Их рацион содержит меньше 22 г белков в день, черпают они эти белки из фруктов».

Итак, нам говорят, что ежедневная пища должна содержать белка не меньше, чем его распадается и выводится из организма.

К. Ниши обращает внимание на то, что в организме идет взаимопревращение всех ингредиентов в необходимые для жизнедеятельности продукты. Как раз это и говорит о том, что перенасыщение белками опасно, что наибольшая ценность продукта для создания жизненной энергии заключается в содержании в нем углеводов.

Как показало изучение питания папуасов, в их организме белка распадается за сутки и выводится 30—45, а с пищей поступает 20—30 г. Откуда же папуас добирает недостающие 10—15 г? Оказалось, что папуасов «выручают» бактерии кишечника, которые фиксируют растворенный в пищеварительных соках азот воздуха и производят из него белок. Этими данными с удовольствием пользуются специалисты по микрофлоре, когда показывают, на что способны бактерии кишечника.

Что же это за волшебные бактерии? На этот вопрос отвечает А. П. Чупрун: «Стоит подчеркнуть, что бактерии эти самые обычные, живущие в кишечнике каждого человека, а весь секрет в том, что пища папуасов состоит главным образом из батата, сладкого карто-

феля, богатого углеводами (сахарами, крахмалом) и содержащего чуточку белка, но вполне полноценного, как и в нашем обычном картофеле».

А теперь скажите, правы ли те, кто называет натуропатов-сыроедов фанатиками и «ненормальными» и утверждает, будто нашу страну невозможно накормить без зерновых и мяса?

Конечно, орехи пока нам малодоступны, финики, бананы, инжир и многие фрукты, богатые углеводами, в своем большинстве привозные. Но наша страна давала около 30% мирового сбора подсолнечника, а его семечки содержат прекрасный пищевой белок в изумительном сочетании с природными жирами, витаминами, микроэлементами и углеводами. Мука из семян после извлечения из них масла содержит 88% белка. Сырые очищенные семена подсолнуха для вегетарианцев и натуристов — и первое лакомство, и первая необходимость.

Полноценный белок содержится не только в орехах и масличных семенах, но и в траве, которую едят животные. Листья и зеленая масса растений наиболее перспективны в смысле удовлетворения организма человека полноценным пищевым белком. Это и дешевле и проще, чем выращивать скот или «прочесывать» океаны, вылавливая белки рыбы.

Полезно ли мясо?

М. Бирхер-Беннер рассказывает: «У меня было два рикши — сильные молодые люди 22 и 25 лет. Они должны были ежедневно в течение трех недель безостановочно бегом перевозить меня, человека весящего 80 кг, на расстояние 40 км. Им была сохранена прежняя пища, содержание которой было вдвое меньше обычной медицинской нормы, содержание же белка колебалось между 60—80% от необходимого количества. Зато углеводы вводились в необыкновенно больших количествах в виде риса, картофеля, ячменя, каштанов, корней лилий и других местных кушаний. Через 14 дней я взвесил своих рикшей. Вес одного из них остался без перемены, другой же прибавил полфунта. Я спросил, не хотят ли они получать мясо. Они были очень мне благодарны, так как мясо для них — роскошь. Тогда я заменил часть углеводов

соответствующими количествами белка, правда, не такими большими, как требует норма, но все же изрядными. Рикши ели его с удовольствием, но через три дня пришли ко мне с просьбой, чтобы я отменил мясо и выдал им его по окончании опыта, так как они чувствовали себя очень усталыми и уже не могли бегать так хорошо, как раньше. Тогда я вернул их к первоначальной пище».

Этот пример наглядно показывает, что мясо не имеет ничего общего с мышечной силой. Оно обладает лишь возбуждающим действием, которое и принимается за свидетельство большой питательной ценности мяса. На самом же деле ценность эта ничтожна, и чем больше мяса ест человек, тем менее выносливым и работоспособным становится.

М. Бирхер-Беннер предупреждает: «Ни наука, ни опыт человечества не говорят, что мясо — укрепляющая пища. А кажущееся возрастание силы и якобы крепость при употреблении мяса базируются, как при употреблении алкоголя, на роковом обмане наших вкусовых нервов и органов чувств. Раздражение, токсическое воздействие, возбуждение принимаются за прилив сил».

Однако многие продолжают считать, что мясная пища принадлежит к самым питательным и легко насыщающим организм блюдам, а без мяса человек становится непригодным к физическому труду, спорту и сексуальной жизни. Давайте разберемся, насколько это соответствует истине.

Во-первых, мясо требует значительно больше времени для переваривания. Рис, например, переваривается в течение 1 часа, яблоко, овсянка, сырое яйцо — 1 час 20 минут, свежее молоко – 2 часа, а мясо — от 3 до 5 часов и более. Именно это продолжительное переваривание мяса в желудке заставляет людей считать мясные блюда сытными: после мясного блюда человек в течение нескольких часов не вспоминает о еде.

Но вы теперь знаете, что происходит с мясом после того, как оно попало в ваш желудок! Вы представляете себе, какое громадное количество пищеварительных соков, желчи и поджелудочного сока необходимо при переваривании и усвоении мяса, какую работу производят при этом почки, печень, сердце, легкие. Вспом-

ните: кровь после приема мяса наполняется мочевой кислотой, пуриновыми веществами, нуклеиновыми кислотами, а наши полуголодные клетки начинают отравляться ядами, вырабатываемыми в организме. Мясо и его продукты — колбасы, сосиски, сардельки, ветчина и т. п. больше отравляют, чем питают, наш организм, способствуя появлению разнообразных болезней. Дети, защитные силы которых еще слабы, болеют, как правило, именно от вкусной мясной пищи. Ни мясо, ни бульон, ни яйца нельзя давать ребенку до 7—8 лет. В этом возрасте организм у ребенка еще не обладает силами, способными нейтрализовать токсины, образующиеся при употреблении этих продуктов.

Во-вторых, в мясе содержится большое количество различных экстрактивных веществ, которые особенно вредно влияют на нервную систему, а их соли раздражают сосудистую систему. Неудивительно поэтому, что среди людей, питающихся в основном мясом, так часто встречаются неврастения, половые расстройства, перерождение сосудов, сердечные и анемические заболевания, преждевременное старение.

В-третьих, мясная пища изготовлена из мертвой, быстро разлагающейся ткани, в изобилии содержащей различные гнилостные яды и другие ядовитые белковые соединения, загрязняющие наш организм. Особенно богаты ядовитыми продуктами дичь, рыба, устрицы, раки и старый сыр.

Наконец, сырое или плохо прожаренное (плохо проваренное) мясо содержит личинки различных паразитов, которые поселяются в нашем организме и вызывают тяжелые заболевания.

Несмотря на все это, крепкие бульоны, которыми кормят больных и детей, считаются очень полезными, питательными. После хирургических операций, после удаления раковых опухолей сразу же прописывают бульоны. Но наиболее полезную вещь — белок — чистоплотная хозяйка тщательно снимает и выбрасывает в виде загрязняющей суп пены или накипи, а крепкое вещество хрящей, сухожилий и костей никакого диетического значения не имеет даже в соединении с вкуснейшими частями мяса; доказано, что они не только не поддерживают жизненных процессов, но скорее вредят им. Если бы не крупа, овощи, хлеб и другие приправы к мясному супу, то при исключительном употреблении

мясной пищи мы бы умерли голодной смертью. Мясной бульон не принадлежит к разряду питательных веществ. Он служит лишь раздражителем нервной системы, очень сходным по действию с такими возбудителями, как чай, кофе, алкоголь, табак, пряности (перец, корица, ваниль, горчица т. п.). Они не питают, не обеспечивают жизненными силами или биоэнергией организм, а служат бичом для человека, действуя наподобие кнута для изнемогающей от работы лошади.

Жиры

Жиры растительные предпочтительнее животных. Из животных жиров можно употреблять лишь сливочное масло (несоленое) в небольших количествах без подогревания (1 чайная ложка в день.). Витамин D образуется в организме под действием солнечных лучей, а избытки этого витамина небезопасны. Сметану тоже следует включать не более 1 столовой ложки в день. Растительное масло, сметану, сливочное масло надо подавать только к столу, так как при разогревании жиры становятся канцерогенными.

Натуральными, естественными жирами нас обеспечивают орехи и семечки. В них в изумительных и легкоусвояемых пропорциях есть белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы, энзимы, клетчатка, солнечная энергия. Однако из-за высокого содержания жира их не следует употреблять чрезмерно. Если вы будете придерживаться исключительно фруктово-ореховой диеты, то орехов или семян надо съедать в день не более 100 г. Но если вы прибавляете к такой диете еще и животные белки — кисломолочные продукты, рыбу, мясо, яйцо, творог, то количество орехов должно быть еще меньшее или их отменяют совсем.

Энергетическая ценность продукта

Ценность растительной пищи все еще, к сожалению, считается ничтожной. Ведь сырые фрукты и овощи содержат ограниченное количество белка. И чтобы следовать рекомендациям медицины — потреблять в сутки 120 г белка,— тогда действительно нужно съедать в день 30 кг яблок. Это невозможно, а главное — не нужно, поскольку сами эти исчисления неверны.

Дело в том, что все эти цифры продиктованы обстоятельствами и социальными потребностями общества. «Современная медицина, пытающаяся путем фармакодинамической химии добиться быстрых показательных выздоровлений и не думающая о физиологическом будущем больных, рождена в военные и послевоенные периоды 1914 и 1945 гг. Две мировые войны и угрозы их, холодная война, различные идеологии, нравы также радикально изменили терапию.

Современная медицина — это порождение периода огромных социальных переворотов — была вынуждена быстро удовлетворять потребности армии по ходу боя. Требовалось немедленно оперировать, ставить на ноги раненых бойцов и больных для быстрого пополнения потерь. В связи с этой категорической неизбежностью медицина во всех странах хорошо выполняла свой долг»,— пишет А. С. Залманов.

Комментарии излишни!

Замечательный швейцарский диетолог, создатель основ лечения на началах энергетики М. Бирхер-Беннер предлагает оценивать любой продукт с точки зрения его энергетической ценности, комплекса всех «строительных материалов» — белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов, энзимов, клетчатки и т. д., а также легкости усвоения и выделения их продуктов распада. Воспользуемся его оценкой пищевых продуктов как аккумуляторов (накопителей для дальнейшего использования) жизненной энергии.

Растительные аккумуляторы I порядка. Это фрукты, ягоды (плоды кустарников), орехи, салаты, съедобные листья, коренья, семена. Эти продукты считаются самой лучшей и укрепляющей пищей человека. Из их превращений в организме возникают различные виды биологической энергии, обладающие наивысшим потенциалом и создающие максимальную мышечную, нервную, психическую энергию. Организм, который питается такими продуктами в их натуральном виде, осуществляет свои жизненные функции с наименьшим ущербом для своих органов и систем.

К аккумуляторам I порядка обычно относятся как к десерту, добавкам к основному питанию.

Принято считать, что фрукты надо употреблять в малых количествах. Мы уже поняли, что причиной

этому послужило неправильное представление о белках. Но человеку ежедневно необходимо 30—40 г белка. Откуда их брать?

Чтобы удовлетворить потребности организма в обмене веществ, наша пища должна содержать белок из растительных продуктов, смешанный с жирами и углеводами. И в этом смысле можно сказать, что смешанная пища и есть самая правильная для человека. А такой смешанной пищей (то есть природной) являются овощи, фрукты, орехи, семена, листья и коренья съедобных растений.

А как же быть с раздельным питанием? Я думаю, что раздельное питание (имеется в виду вареная пища) предназначено для гурманов или тяжелобольных. А живая растительная пища — это пища Бога. Неужели найдется какой-нибудь врач или кулинар, который может приготовить питание для человека лучше самой природы?

А. Залманов говорил: «Запомните, любой ученый не может быть умнее самой природы». И я с ним согласна. Как можно отделить белки, жиры и углеводы в орехе, плодах, зерне? А разве белки находятся только в мясе и его продуктах? Вы думаете, что клетки яблока или абрикоса не имеют белков? Да, их там мало. Но природа устроила нас так, что нам и надо мало белков. Ядро каждой живой клетки имеет белок в таких незначительных, таких божественно гармоничных сочетаниях, словно специально уготовлено для употребления плотоядными, к которым относится и человек. «Все растительные продукты содержат белок, и было бы крайне ошибочно думать, что он находится лишь в мясе или яйцах»,— пишет М. Бирхер-Беннер.

Фруктам приписывают еще один недостаток — большое содержание воды. Но и это несправедливо. Как вы уже знаете, организм нуждается в воде — до 3 л в день; кроме того, употребление «мертвой» воды при приеме фруктов снижается, так как при питании фруктами воды нужно значительно меньше, чем при питании мясом.

Вода из фруктов и овощей пополняет кровь почти без затрат энергии организма и легче усваивается.

Организм получает углеводы, так необходимые ему, в основном из фруктов и сладких овощей. Наде-

юсь, что никто не сделает неправильный вывод о том, что надо употреблять как можно больше сахара и продуктов, в которых он содержится. Ни в коем случае! Сахар вреден — это известно давно. Для усвоения промышленного рафинированного сахара организму приходится тратить огромное количество витаминов С, группы В и кальция. Здесь речь идет о естественном сахаре, об углеводах, дающих наибольшее количество энергии и легче всего усваиваемых организмом. Такой сахар (фруктоза и глюкоза) находится только в сырых, то есть живых, продуктах, не подвергающихся тепловой обработке. Вот почему необходимо увеличение употребления фруктов как больными, так и здоровыми. Потребность организма в натуральном фруктовом сахаре в 4—5 раз больше, чем в белках и жирах. Его не может заменить ни один продукт искусственного приготовления.

К аккумуляторам I порядка, имеющим животное происхождение, относят материнское молоко, сырое молоко млекопитающих и сырые куриные яйца.

Молоко — нормальная пища грудного ребенка, но не взрослого человека. Для взрослого требуется относительно меньше белка и углеводов. Нагревание молока выше 75°С приводит к его изменениям, вредным для здоровья. Кипяченое коровье молоко усваивается с большим трудом, кроме того, в нем уже нет ни солнечной энергии, ни витаминов, ни микроэлементов.

Яйца сырыми употреблять опасно. Белок геронтологи рекомендуют употреблять всегда вареным, а желток сырым. Но при этом, чтобы избежать заражения сальмонеллезом, за 10—15 секунд до употребления необходимо капнуть в желток какой-нибудь кислоты (лимонной, яблочного уксуса или сока томатов).

Такие блюда, как яйцо «в мешочке» или «глазунья», должны употребляться в сочетании с овощными саладами или зеленью. Они могут стать прекрасным обедом. Но не следует злоупотреблять яичными блюдами, особенно не рекомендуются они детям.

Растительные аккумуляторы II порядка — это зерновые, или злаковые.

Вот что пишет по этому поводу А. П. Чупрун «Ставка на зерновые, сделанная в донаучную эпоху, похоже, завела человека в тупик. Распаханные земли подвергаются все большей эрозии, подводя нас ко всемирной экологической катастрофе. А зерновое хозяйство мира, хотя и кормит, но не обеспечивает полноценной, здоровой пищей ни человека, ни животных».

Главный недостаток зерновых — это несбалансированность аминокислот — незаменимых (лизин, триптофан), которых слишком мало в зерновых, и заменимых, содержащихся в избытке, но не играющих никакой роли, так как полноценной здоровой крови (а значит — и клетки) даже без одного недостающего компонента не может быть.

Коварство зерновой пищи состоит в том, что из-за недостаточной сбалансированности белков организм начинает испытывать повышенную потребность в белковой пище, а чтобы переработать и усвоить ее, необходимо больше витаминов. Так возникает переедание, за которым следуют рыхлость, обьемность тела, тяга к животным продуктам, стимуляторам, алкоголю, вслед за чем проявляется букет болезней.

Поэтому не применяйте длительное время зерновые диеты, пусть даже и очень модные (типа Озавы). Продолжительная зерновая диета без зелени и овощей гарантирует вам артриты, артрозы, остеохондрозы, ревматизм и проч.

Основоположник лечебного голодания в нашей стране профессор Ю. С. Николаев рассказывает: «До революции в Москве было немало извозчиков. Через год лошадка начинала хромать, заболевая от питания зерном. Тогда лошадку отправляют в деревню, чтобы попаслась и выздоровела, а взамен из деревни берут новую лошадь. Через год деревенская лошадка превращается в больную артритом, на все четыре ноги хромающую, а та, что год питалась зеленой травой,— выздоравливает. Вот вам и тайна артрита».

Г. Шелтон, цитируя своего единомышленника, пишет: «Еда, которая включает горох, хлеб, картофель, сахар, печенье и (после обеда) десерт, должна также включать комплекс витаминов группы В, некоторое количество питьевой соды и адрес ближайшего специ-

...алиста по артриту и другим болезням». Лучше не скажешь!

Если у человека уже есть болезни пищеварения или недостает ферментов для переваривания, ему лучше полностью исключить продукты из ржи, пшеницы, ячменя, овса и заменить их настоями из этих зерновых (см. «Рецепты»), овощами, овощными салатами или соками, а также кисломолочными продуктами.

Но рис, кукурузу, а также картофель и соевые бобы разрешается принимать в сочетании с овощными салатами или их соками. В рисе и кукурузе нет глютена, которыми богаты пшеница, рожь, ячмень, овес.

Хлеб должен выпекаться из грубого зерна. Хлеб — белковый продукт, а с белками, как вы уже знаете, лучше быть поосмотрительнее. Но главное не это. Железо, столь необходимое нам для создания гемоглобина, содержится в отрубях. Пшеничные отруби, например, содержат железа в 5 раз больше, чем пшеничная мука. Запомните: «Белый хлеб и кофе — питание малокровных».

Злаки, то есть зерно — овес, пшеница, рожь, рис, ячмень, просо и прочие семена травянистых растений — созревают за короткий период, растут повсеместно, хорошо хранятся. Только по этим причинам они стали основой существования целых народов. Но Г. Шелтон считает, что единственный допустимый зерновой продукт — это цельные зерна в сухом виде. И сказав это, он все же предостерегает против употребления зерновых при переходе на естественное питание. Причины тому следующие.

1. Человек — «плодоядное» существо, не приспособленное к употреблению зерновых и даже цельных зерен.

В последние годы исследователи, стоящие на научных основах, заинтересовались диетой людей каменного века и пришли к выводу, что рацион питания этого периода может служить образцом для современного человека и моделью для создания защиты от некоторых характерных в наш век болезней.

И это так: ведь с тех далеких времен состав пищи очень сильно изменился в угоду обстоятельствам, диктующим человеку средства для сохранения жизни. Но человеческие гены остались неизменными. И это одна из причин некоторых «болезней цивилизации». Так

вот, в еде наших предков злаки отсутствовали начисто: 65% их еды составляли фрукты и овощи, а 35% — мясо диких животных, имевшее в среднем лишь 5% жира (в то время как говядина содержит 25—30%)!

2. Зерновые — пища крахмалистая. Она требует для своего усвоения значительно большего времени и энергетических затрат, чем фрукты, и гораздо труднее усваивается.

«Злаковые и мучнистые продукты составляют основу питания так называемых вегетарианцев, которые не руководствуются никаким ясным принципом, кроме того, что нельзя есть мясную пищу. По этой же причине у них здоровье не лучше и живут они не дольше, чем все остальные»,— пишет Э. Денсмор, который называет все злаки «смертельным продуктом», а не «продуктом жизни». Проводя свои исследования, он убедился, что «лучшее — это фрукты, а худшее — это злаки».

Когда картофель, муку, рис или любую крупу (как и мясо или бобовые) долго кипятят, то получается студенистая слизь, как клей. Эта слизь очень скоро становится кислой, загнивает и превращается в почву для развития грибов, плесени и бацилл.

Пищеварение — это тоже варка, сжигание. Кровь, как мы знаем, может усвоить только переваренную пищу. Но в начале пищеварения начинает выделяться слизь. В течение жизни кишечник и желудок постепенно покрываются слизью, которая может загнить, закупорить кровеносные сосуды и в конце концов привести к заболеванию крови.

Что же такое слизь? Это сумма болезнетворных веществ — мочевая кислота, яды, образующиеся в процессе обмена веществ, углекислота и т. д. Все эти продукты обмена веществ животного и растительного происхождения имеют одно свойство — они липкие. Приклеиваясь к оболочкам желудка и кишечника, эти вещества, накапливаясь постепенно, засоряют сосуды, легкие, сердце, почки, печень и другие органы. Но, как известно, только чистый, здоровый, бесслизистый организм способен оказывать сопротивление болезням.

«Единственными и действительно злакопотребляющими живыми существами могут быть птицы. Многие породы птиц съедают массу зерна, для которых зерно — единственная пища. Птицы имеют пищевари-

тельную систему, совершенно отличную от других живых существ, и тем более от человека. Но даже птицы кормят своих птенцов не зернами, а, как правило, насекомыми, фруктами и семенами» (Э. Денсмор).

3. Большинство злаковых некачественно.

4. В злаковых имеется избыток кислотности и недостаток кальция, так как в почве, из которой растение получает питание, почти всегда присутствует известь, и зернам нет необходимости иметь кальция больше, чем нужно для роста побега. Однако потребность животного и человека в кальции очень велика.

Все исследователи-экспериментаторы, все натуропаты сходятся во мнении, что так усердно расхваливаемая злаковая диета не подходит человеку. У овса имеется дефицит базовых солей, у риса дефицит солей кальция, натрия и хлора, пшенице не хватает натрия и кальция. Всем злакам недостает йода, что является проблемой жизни.

Дефицит минералов — общий недостаток питания животных, получающих в основном злаковые. Поэтому в их рацион должна входить и трава.

Заявления, будто цельная пшеница является прекрасным питанием,— это просто необоснованное высказывание сверхэнтузиастов-торговцев.

«Есть вегетарианцы,— пишет Г. Шелтон,— которых правильнее было бы назвать «зерноедами». Они исключили из своего питания мясо и заменили его большим количеством злаков. Делают они это, как правило, потому, что им говорят, будто цельная пшеница — «самая прекрасная пища», содержащая все элементы, в которых нуждается организм, да еще в правильных пропорциях. Эти люди употребляют не только слишком много злаков, от которых сами же страдают, но съедают их в таком виде, который вызывает брожение. Взять, к примеру, столь распространенную вареную овсянку, куда добавляют молоко и сахар. Это одна из самых худших комбинаций, которая когда-либо попадала в рот человека. Практически она неусвояема...

Овсяные и кукурузные хлопья, ржаные изделия считаются питательными продуктами на том основании, что от них поправляются. На самом деле эти обожженные злаки напоминают обожженный древесный уголь. Считается, что они хорошо усваиваются,

так как прошли тепловую обработку. Но мы знаем: то, что прошло тепловую обработку при высокой температуре или давлении пресса, лишено всякой питательной ценности.

Диета, состоящая только из цельной пшеницы, не обеспечит жизни, здоровья и роста в идеальном виде. К такой диете необходимо добавить зеленую естественную пищу, количество которой должно превышать количество злаков по крайней мере в 3 раза.

Пшеница — самый кислотообразующий из злаков. Овес плохо влияет на зубы. Рис, вероятно, лучший из злаков. Это основной продукт питания более половины человечества. Тем не менее, если к рису не добавлять зелени, морских водорослей, живой пищи, легко заболеть бери-бери. Витаминами и микроэлементами богата только серебристая чешуя риса. Рис необходимо употреблять неочищенным.

Очень опасно рекомендовать человеку диету, основанную на результатах экспериментов на животных. «Один и тот же питательный элемент имеет различное влияние на разные виды живых существ,— пишет Берг.— Кукуруза оказывается безвредной для птиц и голубей. Крысы также питаются ею без вреда для себя. Но кукуруза вызывает выраженный полиневрит у кроликов и цингу у гвинейских самок. Обычные свиньи, питаемые только кукурузой, умирают от общего недоедания. На диете из полностью очищенных злаков почти все животные и люди заболевают полиневритом». Это говорит о недостатке витаминов группы B, C, A и минеральных веществ, а также о несбалансированности белка.

Зеленая кукуруза (в стадии роста) почти не содержит крахмала, но содержит много сахара. В последние 2—3 недели до созревания этот сахар превращается в крахмал, который нерастворим в воде и поэтому медленно подвергается расщеплению, что свойственно и другим злакам. Зеленая кукуруза относится к щелочеобразующим продуктам и не принадлежит к крахмалистым веществам, но зеленая кукуруза, отделенная от стебля, сразу начинает созревать и за 24 часа становится другим продуктом, превращаясь из щелочного продукта в кислотный.

Лучшей пищей является пророщенная пшеница. Зерна молочно-восковой спелости (то есть несозревшие)

являются прекрасным продуктом, но уже через 24 часа после срезания со стебля целебные свойства зерен теряются.

Промышленная обработка злаков особенно ускорилась после усовершенствования процесса перемола.

Вегетарианцы обычно едят много злаковых, но для них было бы гораздо меньше вреда от умеренного употребления мяса в сочетании с естественными продуктами.

Чрезмерное употребление хлеба — один из неблагоприятных факторов современной жизни. Приготовленный из злаков, в основном лишенных витаминов и микроэлементов, так как все ценное осталось в отрубях, хлеб к тому же содержит соль, соду, дрожжи и ряд других добавок. Затем все это подвергается высокотемпературной обработке и употребляется 3—4 раза в день при самых неразборчивых сочетаниях с другими жирами, крахмалами и белками. Хлеб стал одним из главных источников различных болезненных состояний.

Я представляю, какой ужас это вызовет у читателя. И я пришла в отчаянье, когда узнала обо всем этом. Мы привыкли к хлебу. С этой привычкой трудно расстаться. Но факты — упрямая вещь. Мне говорят: «Нельзя сразу изменить диету здорового человека». А кто из нас знает здорового человека? У вас нет названия для вашего скепсиса, головной боли, недомогания? Не надо ждать, когда вам его найдут врачи. Лучше следовать разуму, который питается только достоверной информацией. А она говорит: употребление слишком большого количества хлеба, даже без других продуктов, разрушает здоровье. Но хлеб в сочетании с другими, да еще животными (белковыми), продуктами причиняет еще большие неприятности.

Дело в том, что среди всех привычных источников крахмала злаки (кроме бобов и гороха) наиболее трудно поддаются усвоению. Они тяжелы для грудных детей и подростков, легко вызывают брожение и газообразование, а также интоксикацию. Чтобы переработать зерновой крахмал, организму требуется в 8—12 раз больше времени, чем на переработку картофельного крахмала.

На усвоение одного и того же количества крахмала пшеницы, кукурузы и риса требуется 2 часа, овса — 1,5

часа, а картофельного крахмала — 10 минут (по данным доктора Гирзона). Все прикормы младенцев начинаются со злаков, хотя доктор Денсмор предупреждает: «Злаки, зерна и все крахмалистые продукты не полезны человеку, особенно детям и тем более грудным. До года у ребенка не выделяются кишечные ферменты, необходимые для обработки крахмала и в течение нескольких последующих лет эти ферменты не такие сильные, как у взрослых. Усвоение всех крахмалистых продуктов зависит от этих ферментов в кишечнике. В то же время финики, инжир, чернослив и другие фрукты, столь же питательные, как хлеб и другие злаковые, легко усваиваются, причем большая часть питательных веществ этих фруктов готова к усвоению и ассимиляции сразу после приема».

«До двухлетнего возраста,— утверждает Г. Шелтон,— ребенку нельзя давать никакого крахмала и тем более крахмала злаковых».

Я думаю, что до двухлетнего возраста человек только приспосабливается к своей жизни на Земле.

Какие же выводы следует сделать по поводу злаковых?

1. Злаки не составляют какой-либо части естественного питания человека и не являются необходимыми для здоровья и жизни. История человечества говорит, что до недавнего исторического прошлого человек не употреблял злаков.

2. Лучше всего исключить злаковые полностью, особенно из питания грудных и малолетних детей.

3. Если все же потреблять злаки, то только в цельном, неденатурированном и необработанном виде.

4. И в этом случае злаки должны составлять небольшую часть питания, причем всегда в соединении с большим количеством зеленых овощей, без других белков. Фрукты лучше не сочетать с зерновыми.

5. Для того чтобы гарантировать превращение крахмалов в сахара́, злаковые следует употреблять в сухом виде, а не в кашах или размоченными.

Цельное зерно вместе с отрубями, промытое, просушенное и смолотое в кофемолке прямо перед подачей к столу, можно в небольшом количестве добавить к овощному салату.

Макароны, лапша, выпечка — все это, как мы теперь видим, не только пустые калории — это источник

наших будущих болезней. И уж если вы не можете с ними расстаться, то хотя бы дополняйте их свежими овощами, количество которых должно быть в 3 раза больше.

Как приготовить пророслее зерно?

Первый способ: зерна пшеницы в количестве 50 г тщательно промыть холодной водой. Полное зерно, осевшее на дно чашки, оставить, а легко всплывшее (это неполноценное зерно и мусор) — слить. Затем в неглубокую тарелку или пиалу налить такое количество воды, чтобы она доходила до уровня зерна, но не покрывало его сверху. Тарелку накрыть марлей и поставить в теплое место на 24 часа. За это время в зернах проклюнутся ростки белого цвета (не более 1 мм). Это зерно нужно употреблять в чистом виде или с приправой из сырых овощей.

Второй способ: можно приготовить из такого зерна кашу. Для этого его надо размолоть в кофемолке или пропустить через мясорубку и сразу же положить в теплую воду либо кисломолочный продукт (ацидофилин, айран и т. п.). Если воды налить больше, получится кисель. Кипятить кашу нельзя; засыпав зерно в теплую воду, сразу надо выключить огонь и укрыть кастрюлю для распаривания зерна. Когда каша немного остынет, можно ее есть, добавив на одну порцию чайную ложку подсолнечного или оливкового масла. Такая кашка обогатит ваш рацион витаминами и будет в меньшей степени способствовать слизеобразованию.

Бобы, горох, фасоль, чечевица — любые стручковые растения, содержащие много белка, являются тяжелой и вредной пищей для человека. Они увеличивают образование мочевой кислоты. Лучше употреблять их, когда они находятся в стадии молочно-восковой спелости, в умеренных количествах и в сочетании с листовыми овощами.

Картофель — полезный продукт в умеренных количествах и в сочетании с другими овощами. Его никогда не стоит употреблять с хлебом. Сок сырого картофеля очень полезен при диабете, при запоре, малокровии и других заболеваниях, связанных с пищеварением.

Вареная растительная пища так же вредна, как и вареная животная пища. Само собой разумеется, что консервированные фрукты, стерилизованные овощи

стоят на одной ступени с любой вареной пищей, которая опасна для здоровья человека, образуя в его организме ничем не растворимую и ничем не выводимую соль щавелевой кислоты. Поэтому блюда из вареных овощей должны быть обогащены сырыми растительными продуктами или их соками.

Предвижу, что многие из читателей вспомнят о неудачах вегетарианского питания. И часто это оказывалось правдой. Но критики вегетарианства упускают из виду истинные причины этих неудач.

Каковы же ошибки вегетарианцев? На это отвечает Г. Шелтон: «Многие вегетарианцы считают, что, отказавшись от мяса, они приобретут здоровье. Однако надо знать, что вегетарианская диета может быть даже опаснее обычной смешанной. Они употребляют большое количество хлеба, злаков и бобовых, богатых белками. Но злакобобовая диета при недостатке зеленых овощей и свежих фруктов совершенно недостаточна. Ей не хватает энзимов, витаминов, микроэлементов, что и дает «кислый» остаток, нарушая кислотно-щелочное равновесие... Правильно питаются только те вегетарианцы, которые всегда употребляют зеленые овощи и фрукты».

Обилие блюд, употребляемых за один прием, тоже приводит к болезням. Даже при отсутствии мяса блюда вегетарианцев бывают так же многочисленны, а их комбинации так же несочетаемы, как и в обычной смешанной пище.

Современные вегетарианцы консервируют, засахаривают, подвергают тепловой обработке пищу, повторяя общие ошибки.

Существует предубеждение, будто вегетарианство ведет к слабости. Это такое же заблуждение, как и мнение о том, что рак неизлечим. Дело в том, что, за редким исключением, к вегетарианству прибегают тогда, когда организм уже пострадал от неуемности предыдущего питания.

Однако и в таком случае Система здоровья Ниши протягивает руку помощи людям и дает им надежду. Все будет зависеть от их стремления, воли, терпения и веры, а это при самом плохом прогнозе может дать хороший результат.

Питаясь натуральной пищей, выполняя дважды в день шесть правил здоровья, давая возможность

своему телу получить как можно больше воздуха и воды, разумно уяснив все правила питания, человек имеет возможность полностью обновить свой организм.

Соль, перец, специи всех видов надо исключить. Эти вещества не нужны организму, они только раздражают слизистую оболочку, извращают вкус, тормозят усвоение пищи и способствуют перееданию. Это лишь потенциальный фактор для образования рака желудка.

Вначале еда без приправ покажется пресной, невкусной, но очень быстро вкусовые нервы восстановят свою работу и вы будете вознаграждены великолепными ароматами естественной пищи.

Те, кто употребляет соль вместе с растительной пищей, почти всегда будут испытывать по ночам частые позывы к мочеиспусканию. Но это ощущение пропадет после того, как организм освободится от накопившейся соли.

Животные аккумуляторы II порядка: к ним относят кипяченое, стерилизованное, пастеризованное молоко, молочные сыры, сливочный сыр, масло, йогурт, вареные яйца и блюда из яиц.

Кипячение вызывает вредные изменения в молоке: меняется его вкус, запах, химический состав. Молочная диета только тогда дает некоторое улучшение, когда она заменяет стол, богатый мясом, алкоголем и возбуждающими веществами. Во всяком случае, аккумуляторы I порядка во многом превосходят своими целебными силами кипяченое молоко.

Сыр переполняет организм продуктами распада протеиновых веществ. Но в нем по сравнению с мясом меньше нуклеиновых кислот (пуриновых оснований). Ценность же сыра как пищевого продукта ничтожна. В умеренных дозах он пригоден для приправ к растительным блюдам.

Кисломолочные продукты богаты жирами и белками. Они часто используются как заменители мяса и легкоусвояемых белков, но и они должны приниматься как отдельный продукт или в сочетании с овощами. Наряду с известными кефиром, ацидофилином, айраном, мацони, йогуртом создан новый продукт — «Наринэ», рекомендованный к применению Российской академией наук и одобренный Всемирной организацией здравоохранения.

Препарат «Наринэ» — сухая закваска, которая представляет собой высушенную культуру ацидофиляновых молочных бактерий, способных растворяться в жидкости. «Наринэ» используется для массового кормления детей, так как он обеспечивает организм белком, витаминами группы В, используется для лечения и профилактики желудочно-кишечных заболеваний (дизентерии, дисбактериоза, сальмонеллеза, стафилококковой инфекции), может даже применяться при искусственном вскармливании и для дополнительного питания детей грудного возраста, особенно недоношенных и ослабленных. Благодаря микроорганизмам «Наринэ» нормализует среду кишечника, восстанавливает анаэробную флору, подавляет рост условно-патогенных бактерий, лечит диабет, аллергию (в том числе и к антибиотикам). Лицензия на «Наринэ» закуплена Японией, где используется для лечения желудочно-кишечных заболеваний и рака.

Однако всегда надо помнить, что кисломолочный продукт может быть полезен в том случае, если он односуточный.

Вареные яйца и яичные блюда имеют все недостатки пищи, которая богата белком. Все-таки их следует предпочитать мясу, так как их токсическое действие во многом уступает мясным продуктам, но и они занимают более низкое место, чем растительная диета.

Аккумуляторы III порядка. К этому разряду пищевых продуктов относятся все растительные и животные продукты, подвергшиеся тепловой обработке, варке, копчению, жарению.

Главными представителями аккумуляторов III порядка являются все продукты, определяемые словом м я с о. Питание этими продуктами способствует обильному образованию в организме мочевой кислоты, что обусловлено наличием в них как пуриновых тел, так и нуклеиновых кислот. Все это вызывает появление в организме продолжительных и тяжелых процессов.

Удивительно то, что как раз те сорта мяса (белое, мозги, железы), которые дают наибольшее количество веществ, способствующих образованию мочевой кислоты, до сих пор считаются самыми питательными и полезными для больных и детей.

Но теперь вам уже ясно, что ценность продукта

определяется не его способностью накапливать в наших клетках жир, а той жизненной энергией, которую мы получаем от пищи, а также легкостью ее усвоения, распределения и выделения.

Правила здорового питания на новых энергетических основах

Важное среди этих правил — отказаться от вредных, возбуждающих, токсических веществ. К ним относится алкоголь, особенно принимаемый регулярно. Алкоголь — это смертельный яд для иммунной системы. Он разрушает личность, создавая иллюзию подъема сил.

Только исключив из рациона алкоголь, можно вспомнить о правилах здорового питания. Вот они.

1. Приучите себя постоянно пить воду (до 3 л в день). В течение 1,5 месяца каждые полчаса пейте по 30 г воды.

2. Никогда не принимайте пищу при болях, умственном и физическом недомогании, усталости, лихорадке, повышенной температуре, любом дискомфорте. Лучше отказаться от пищи или полежать перед едой хотя бы полчаса, но самое правильное решение заменить еду водой.

3. Ешьте только при ощущении голода. Чтобы не перепутать чувство голода с аппетитом, за 30 мин до еды приучите себя выпивать по 200 г воды.

4. Не пейте во время еды. Вода уходит из желудка через 10 мин после ее приема, унося с собой разбавленный желудочный сок, что препятствует пищеварению. Г. Шелтон советует пить воду за 10—15 мин до еды, через 30 мин после приема фруктов, через два часа после крахмальной пищи и через 4 часа после белковой. Питье во время еды ведет к плохому пережевыванию пищи. Жидкие продукты — молоко, соки, даже воду — нужно «пропускать» через слюну, поддержав их немного во рту, прежде чем проглотить.

5. Не употребляйте холодные напитки и блюда. Холод прерывает действие энзимов. Они не выделяются, пока температура желудка не поднимется до нормальной. Желудок травмируется от холодных напитков и блюд. Есть мороженое — все равно что положить кусок льда в нежную ткань желудка.

6. Не употребляйте слишком горячую пищу и напитки. Это лишает энергии желудок, нарушает тонус тканей и ослабляет его способность механически воздействовать на пищу. Постепенное ослабление тканей желудка ведет к их истончению и проболению.

Как высокая, так и низкая температура препятствуют выделению пищеварительных соков. Наивысшая функциональная способность желез желудка соответствует температуре тела не выше 40° С.

7. Исключите из питания продукты, содержащие пуриновые вещества и аллоксуровые основания (кофе, чай, шоколад, какао, экстрактивные мясные бульоны, в том числе в виде кубиков, копченья) — все эти продукты обладают токсическим действием и способствуют образованию повышенного количества мочевой кислоты в организме.

Откажитесь от всех рафинированных продуктов (мука, очищенный рис, хлопья, перловка, мак); от продуктов, насыщенных жирами,— это враги сердечно-сосудистой системы, от рафинированного сахара и продуктов, в которых он присутствует.

Вместо промышленного сахара рекомендуется употреблять мед, сухофрукты, сладкие фрукты и овощи. Если в рационе человека всего этого достаточно, организм не нуждается в промышленных добавках.

8. Употребляйте в основном естественную, сырую пищу — сырые овощи, плоды, семена, орехи, семечки, фрукты. О достоинствах натурального продукта мы уже говорили.

9. Ешьте простую пищу, включающую немногие виды продуктов. Опыт показал, что когда за один раз употребляем один вид пищи, мы едим меньше. Например, только морковь или только яблоки, или только репу. Мы съедаем одну-две штуки и сыты. Но если мы съедаем два вида овощей, например, морковь и свеклу, нам хочется съесть в два раза больше.

Разнообразие — толчок к прожорливости. Слишком много продуктов в один прием осложняет процесс пищеварения. Простая еда усваивается лучше и с наименьшей нагрузкой на организм. В желудке на каждый продукт вырабатывается сок с определенными энзимами. Большое разнообразие продуктов в один прием стимулирует аппетит, ведет к перееданию. Раз-

нообразие прекрасно, но принимать разнообразные продукты надо не в одно и то же время.

Ранее существовали монодиеты, когда один или два дня ели одно и то же. В определенных условиях кратковременная монодиета имела некоторую ценность. Но длительное время придерживаться ее не следует: она монотонна, в ней недостаточно составляющих частей, необходимых для всех клеток организма. Поэтому речь идет о том, что наиболее эффективно усваивается пища, состоящая из одного компонента в один прием, например, утром — крахмалы, в обед — белки или утром — картофель, вечером — творог или яйцо.

«Мы нация обжор, и переедание наше в значительной мере результат большого количества блюд, которые ставят на стол. Такая практика в высшей мере стимулирует аппетит и вкусовые ощущения... мы съедаем в два, четыре раза больше, чем требуется... Мы продолжаем такую практику, пока аппетит не извратится и не станет нашим грозным господином» (Г. Шелтон).

10. Начинайте день с сочных фруктов. Фрукты содержат солнечную энергию, кислород, витамины, сахара в их наиболее здоровой и готовой к усвоению форме, приятны на вкус. Они легко и быстро усваиваются. Но в них нет сложных белков, а в большинстве из них мало кальция и витамина А. Фрукты — это не универсальная еда, и жить, питаясь только ими, никто не сможет. Но если к ним добавить 2—3 грецких ореха на один прием, это значительно повысит ценность фруктовой диеты.

Фрукты надо есть в их естественном сыром виде и целиком — с кожурой и семечками. Неразумно делать из них соки. Свежие фрукты лучше сушеных. Но в зимнее время можно замачивать сушеные фрукты и употреблять их как первое блюдо вместе с настоем.

Консервированные фрукты практически бесполезны и представляют собой просто сладости. Их надо «запивать» затем, как сахар и алкоголь. Лучше всего съедать фрукты в отдельный прием и при наименьшем разнообразии. Три фрукта за один раз могут удовлетворить потребности любого человека.

11. Обязательно съедайте за один день хотя бы одну большую порцию салата.

Если вы принимаете пищу 3 раза в день, съедайте

2 раза зеленый салат. Листья салата незаменимы в биологической диете человека. Фрукты их не могут заменить. Зеленые листья поставляют организму сложные белки. Они содержат различные важные витамины — А, В, С, многие щелочные соли, особенно железо и кальций, в легко усвояемой форме. Зеленое вещество (хлорофилл) незаменимо для совершенного питания.

Салаты должны быть сырыми, состоять не более чем из 4 овощей, употребляться без соли, уксуса, масла, лимонного сока или других приправ. Особенно пригодны для таких блюд капуста, зеленые листья салата, сельдерей, огурцы, редис, лук, помидоры, кресс-салат, петрушка, зелень редиски и репы. Капуста — самый питательный продукт. Она содержит в 10 раз больше кальция, чем зеленый салат, и усваивается лучше. Лук не следует употреблять в большом количестве, как и другие острые овощи.

12. Употребляйте орехи и семечки как главный источник белков. В любых орехах содержится достаточное количество белков; если орехов мало, это может быть компенсировано белками зеленых листьев. Орехи и семечки содержат также богатые запасы минералов и витаминов, легко усваиваемые жиры и сахара.

13. Употребляйте жиры в умеренном количестве и в неподогретом виде. Жиры (сливочное и растительное масло, сметана и др.) тормозят пищеварение, особенно усвоение белков, увеличивая тем самым брожение в желудочно-кишечном тракте. А это ведет к перегрузке печени и почек токсинами (ядами). Жиры нельзя употреблять вместе с белками — мясом, молоком, рыбой, птицей, орехами. Они допустимы с хлебом и зерновыми, количество которых тоже лучше сокращать. Жиры следует добавлять в пищу только после ее приготовления.

14. Варите сразу немногие виды продуктов и не очень долго. Эта рекомендация для тех, кто еще не готов полностью отказаться от тепловой обработки пищи. Если это связано с болезнями — язвой, гастритом, холециститом, раком кишечника и т. п., то вареную пищу следует сочетать с питьем свежеприготовленных соков или чаем из листьев черной смородины, малины, шиповника, хурмы. Полезно иногда заменять пищу соками.

Отменить законы природы и жизни нельзя, а их нарушение всегда приводит к катастрофе в виде неизлечимой и тяжелой болезни.

Если вы вынуждены принимать вареную (ненатуральную) пищу, Система здоровья Ниши рекомендует вслед за этим для очищения принимать контрастный душ или воздушные ванны, так как в присутствии кислорода не образуется соль щавелевой кислоты. Обязательно сочетайте вареную пищу с сырыми овощами (не макаронами, не картофелем). При этом сырых продуктов должно быть в 3 раза больше, чем вареных.

Нет сомнений, что исключительно сырая диета является самой идеальной и здоровой. Кто еще не готов принять ее, должен научиться обрабатывать пищу, принося ей наименьший вред, и, конечно, придерживаться правила Системы Ниши — есть вареное всегда в присутствии сырого (например, 100 г вареного и 300 г сырого, 150 г рыбы и 450 г овощного салата из 3—4 компонентов).

15. Тщательно пережевывайте и смачивайте слюной любую пищу. Твердая или жидкая пища, тщательно обработанная слюной в результате пережевывания, сразу подвергается действию пищеварительных соков, не задерживается в желудке, хорошо переваривается, усваивается. Ее неусвоенные части не подвергаются гниению и брожению. Кроме того, организм тратит меньше своей собственной энергии на пищеварительные и выделительные процессы.

Это позволит вам уменьшить ее обьем в 1,5—2 раза. Желудок не может работать должным образом, если в нем не будет определенного обьема пищи, причем это качество не только питательной массы, но и отходов после пищеварения. Сколько же мы должны есть?

Система Ниши строго рекомендует: завтрак отменить совсем, пищу принимать 2 раза в день — в полдень и вечером.

«Утро — это время не для приема, а для разгрузки,— пишет К. Ниши.— Именно утром хорошо очищаются кишки. Это время, когда тело чистит себя. Глупо наполнять кишки пищей, когда они приступили к уничтожению ее. Это делает их работу только застойной».

Привычка принимать пищу три раза в день принята

повсеместно. Скорее это продиктовано социальными условиями, чем физиологическими потребностями. В прошлом ни одна нация не имела такой привычки.

16. Работа систем нашего организма требует кратковременного перерыва, или «санитарного часа». Далеко не каждый согласен с этим, хотя даже у тех, чей желудок работает 2—3 часа в день, на стенках толстой кишки накапливается от 3 до 25 кг отложений. Поэтому кратчайшим и самым надежным путем устранения болезней и общего оздоровления является пост, которому посвящен специальный раздел книги. Более подробно о методике очищения мы будем говорить также в разделе «Лечение».

17. Избегайте избыточного введения белков. Все продукты, богатые белком, должны вводиться лишь как небольшая добавка к овощам. Еще лучше совершенно исключить из употребления мясо, яйца, грибы, сыр, злаки и бобовые.

18. Не принимайте избыточное количество пищи, так как это ведет к перегрузке организма и его принудительной работе. Насилие над природой всегда приводит к губительным последствиям.

19. Уменьшите употребление поваренной соли, а при сердечно-сосудистых заболеваниях исключите ее вовсе.

В поваренной соли всего два микроэлемента — хлор и натрий, в то время как в морской соли их более 64, и все они необходимы организму человека. Такие овощи, как чеснок, лук, черемша, хрен, редька (их корни и зелень), прекрасно дополняют комбинации всех природных солей и могут служить заменителем поваренной соли. Морская капуста также может использоваться для присаливания пищи.

Вместо соли можно приготовить гаммасио: 1 часть помола морской соли смешивают с 12 частями молотого (в кофемолке) кунжутного или льняного семени, получают прекрасный продукт, обогащающий супы и салаты (присаливают готовые блюда на столе).

20. Исключите употребление вредных и бесполезных овощей и фруктов — мак, табак, белладонна, паслен, грибы и многие другие. Вредными фруктами и ягодами считают те, что содержат много ядовитых щавелевых оснований (ревень, крыжовник). Существуют также ядовитые грибы, которые особенно опасны.

Кислые фрукты — здоровая пища, но и их не надо употреблять в чрезмерных количествах.

Для тех, у кого поражена печень, вредны уксус и лекарственные кислоты.

21. Соблюдайте правильное сочетание продуктов. Надо помнить: пищеварение подчинено законам физиологии и биохимии. При составлении меню как для здоровых, так и для больных людей необходимо учитывать определенные физиологические пределы пищеварительных желез, энзимов и соков. Хорошее усвоение возможно только при правильной комбинации продуктов.

К. Шелтон, создатель науки о правильном сочетании продуктов — ортотрофии,- дает следующие рекомендации.

а) Никогда не ешьте концентрированный белок и концентрированный углевод в один прием.

Это означает: не есть орехи, мясо, яйца, сыр и другую белковую пищу вместе с хлебом, злаками, картофелем, пирожными, сладкими фруктами. В один прием надо есть яйца, рыбу, молоко, сыр, в другой — хлеб, каши, лапшу (если вы не можете от них отказаться).

б) Никогда не ешьте углеводную и кислую пищу в один прием. Не ешьте хлеб, картофель, горох, бобы, бананы, финики и другие углеводные продукты с лимоном, апельсином, грейпфрутом, ананасом, клюквой, помидорами и прочими кислыми фруктами.

в) Никогда не ешьте два концентрированных белка в один прием пищи.

Два белка различного вида и различного состава требуют разных пищеварительных соков и разной их концентрации. Эти соки выделяются в желудок не в одно и то же время. Поэтому всегда надо соблюдать правило: один белок в один прием.

г) Никогда не ешьте жиры с белками.

Сливки, сливочное масло, сметану, растительное масло не следует есть с мясом, яйцами, сыром, орехами и другими белками. Жир подавляет действие желудочных желез и тормозит выделение желудочных соков при употреблении мяса, яиц, орехов.

д) Не ешьте кислые фрукты с белками.

Апельсины, лимоны, помидоры, ананасы, вишню, кислую сливу, кислые яблоки нельзя есть с мясом, сыром, орехами, яйцами.

Чем менее сложны пищевые смеси, чем проще наши блюда, тем более эффективно наше пищеварение.

е) Не ешьте крахмалы и сахар в один прием.

Желе, джемы, фруктовое сливочное масло, сахар, патоки, сиропы на хлебе или в один прием с кашами, картофелем, сахар со злаками — все это вызывает брожение, а затем и отравление организма. Обычно праздники с тортами, конфетами, пирожными приводят к рвоте, болезням, особенно у детей и стариков.

ж) Ешьте лишь один концентрированный крахмал в один прием пищи. Если два вида крахмала (картофель или каша с хлебом) употребляется в один прием, то один из них идет на усвоение, а другой остается нетронутым в желудке, как груз, не проходит в кишечник, задерживает усвоение прочей пищи, вызывает ее брожение, повышение кислотности желудочного сока, отрыжку и т. п.

з) Дыню всегда надо есть отдельно.

и) Молоко лучше превращать в кисломолочный продукт, принимать отдельно или не принимать вообще. Жир молока некоторое время препятствует выделению желудочного сока. Молоко усваивается не в желудке, а в двенадцатиперстной кишке, поэтому на присутствие молока желудок не реагирует секрецией, что мешает усвоению другой пищи.

Одна из главных задач правильного сочетания продуктов — предотвратить брожение и разложение пищи в кишечнике.

Основу каждого приема должны составлять свежие фрукты или свежие овощи. Если пища для вас в исключительно сыром виде неприемлема, она должна быть сырой по меньшей мере на три четверти. И при этом никогда не забывайте о правильном сочетании продуктов!

В салаты не следует добавлять ни растительных масел, ни кислот. Кислоты мешают усвоению крахмала и белков. Если в пищу добавляют неэмульсионные жиры, выделение соляной кислоты в желудке становится слабым или вовсе отсутствует. Жиры мешают также усвоению белков. Лучше заправлять салаты, если это так необходимо, овощными же соками. Сок капусты и других овощей, добавленный в пищу, сильно увеличивает выделение желудочного сока. Кроме того, соки заметно повышают содержание энзимов.

Труднее всего в организме усваиваются жиры. Капустный сок практически полностью противостоит тормозящему действию жиров на выделение желудоч-

ного сока и желудочную подвижность. А жир даже в небольшом количестве замедляет выделение желудочного сока.

Фрукты, съеденные вместе с обычной едой, несмотря на их высокую питательную ценность, превратят всю эту пищу в гниющую массу, так как фрукты в соединении с другими продуктами легко бродят. Лучше всего фрукты съедать отдельно, причем кислые и кисло-сладкие в один прием, а сладкие — в другой.

Для своего усвоения фрукты требуют 65—80 мин. Если вы будете употреблять их вместе с пищей, которая требует для усвоения несколько часов, пищеварительный процесс будет нарушен.

Пост — это особый метод лечения

Перед началом поста необходимо перейти на несколько дней и даже на целую неделю на чистое сыроедение или только на фрукты и орехи, затем полностью очистить кишечник посредством безвредного слабительного, клизм и т. п. Это делается для того, чтобы во время поста не появлялись газы в результате разложения остатков пищи.

Тот, кто боится продолжительного поста, даже если он чувствует себя здоровым, пусть начинает с короткого. Уже 24-часовой или 36-часовой, или 48-часовой пост, повторяемый один или два раза в неделю, очень благотворно действует на организм.

Лучше всего начать подготовку к посту с обеда, отказавшись от ужина и поставив клизму. В продолжение 24 или 36, или 48 часов не следует принимать никакой пищи, кроме воды, а во время первого после поста завтрака съесть фрукты или выпить фруктовый сок, разбавленный наполовину водой.

Питаться фруктами необходимо после каждого поста, потому что фруктовый сок свертывает разрыхленную слизистую массу. Фрукты надо употреблять в таком количестве, чтобы избавиться от чувства голода. Затем в течение времени, равного посту, надо пробыть на сыроедении, постепенно подключая к фруктам овощи, орехи, семечки и только после этого переходить к обычной диете.

Больные и пожилые люди должны быть особенно осторожными, в первую очередь это касается тех, кто

питается мясом. Именно они должны опасаться внезапного перехода к строгой фруктовой диете. Резкая перемена может им очень повредить. Изменить диету надо в строгом соответствии с особенностями организма и под наблюдением опытного врача или знающего человека.

Очищения организма можно достичь значительно быстрее, если продолжать поститься еще несколько дней и пить глотками воду с лимоном. Начиная с 4-го дня поста можно употреблять немного овощей, салата или фруктов, то вечером того же дня надо поставить основательную клизму (2—3 л воды и 1—2 столовые ложки лимонного сока или яблочного уксуса).

Как составить меню

Простые меню должны быть достаточны для того, чтобы удовлетворить потребности в питании человека. Разумеется, меню не могут быть одинаковыми для всех. Тот, кто занимается тяжелым физическим трудом, должен получать более питательную и калорийную пищу; работникам умственного труда рекомендуется употреблять как можно меньше крахмала, а хронически больным количество пищи всегда уменьшают.

Надо научиться принципам правильного питания, чтобы разнообразить свое меню с учетом имеющихся продуктов и не допускать в дом продуктов вредных или бесполезных.

Меню, естественно, меняется в разные сезоны, но в основе его всегда должен лежать принцип. Не ставьте себя в положение человека, зависимого от меню, разработанного кем-то. Ведь любой зеленый овощ можно заменить другим; если нет одного вида крахмала, его тоже можно заменить любым другим. То же самое и с белками: если вы не можете обеспечить себя белком, указанным в меню, используйте вместо него другой. Например, вместо картофеля можно употреблять тыкву, репу или фасоль; если нет укропа — возьмите сельдерей или ботву свеклы, репы, моркови, или крапиву и т. п.

Главное — не допускать однообразного меню.

Представленная ниже схема питания на неделю (по Г. Шелтону) показывает правильное сочетание пищи в разные времена года. Она дана как основа для составления собственного меню.

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

Завтрак	*Обед*	*Ужин*
	Воскресенье	
Арбуз, абрикосы	Овощной салат Картофель (или тыква, свекла)	Овощной салат Орехи или бобовые
	Понедельник	
Дыня или персики, или вишня	Овощной салат Свекольная ботва или морковь и зеленый горошек	Овощной салат Творог с капустой
	Вторник	
Дыня	Овощной салат, кабачки, артишоки	Овощной салат или капустный, или кукуруза, или авокадо
	Среда	
Любые ягоды со сливками (без сахара)	Овощной салат Цветная капуста	Овощной салат Кукуруза свежая или рис
	Четверг	
Персики или абрикосы, или сливы	Овощной салат Капуста или морковь, или картофель	Овощной салат Ботва свеклы или редиса Орехи
	Пятница	
Яблоки или любые фрукты одного вида	Овощной салат Тушеные баклажаны Хлеб из цельных зерен («Здоровье», «Докторский», «Барвихинский»)	Овощной салат Яйцо или тыква, или шпинат
	Суббота	
Бананы Вишня Стакан свежей (односуточного приготовления) простокваши	Овощной салат Капуста Зеленый горошек	Овощной салат Капуста Пророщенная пшеница, побеги сои

ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ МЕНЮ

Завтрак	Обед	Ужин
	Воскресенье	
Виноград Бананы	Овощной салат Капуста или тушеные корнеплоды	Овощной салат Тыква, тушеные бобы
	Понедельник	
Груша Хурма или виноград	Овощной салат Цветная капуста или картофель	Овощной салат Капуста или стручковые Орехи
	Вторник	
Яблоки Виноград Сушеный инжир	Овощной салат Ботва репы или рис	Овощной салат Капуста или тыква, или картофель
	Среда	
Груши Изюм Стакан простокваши	Овощной салат Бобовые или картофель Капуста	Овощной салат Орехи или семечки
	Четверг	
Плоды любые или апельсин	Овощной салат Кабачки или пастернак Хлеб из цельного зерна	Овощной салат Стручковые или красная капуста Семечки подсолнуха
	Пятница	
Хурма Виноград Финики	Овощной салат Морковь Шпинат Сваренные корнеплоды	Овощной салат Тыква или свекла Сыр (не плавленый)
	Суббота	
Грейпфрут	Овощной салат Зеленый горошек капуста	Овощной салат Баранья отбивная

Вот еще один принцип еды: днем — медовая вода или 400—500 г свежих фруктов или замоченных сухофруктов (в зимнее время); вечером — салат из 300—400 г овощей с орехами или семечками. Для северян добавка: днем — 50—100 г сухофруктов, вечером 1—3 ложки пророщенной пшеницы или овсянки, или гречки.

Типичный дневной рацион сыроеда: 400 г яблок, 50 г изюма, 400 г овощей, 20 г подсолнечного масла, 50 г орехов.

А вот меню еще проще: завтрак — фрукты, которые есть; обед — овощной салат и крахмальная пища (овощи или картофель и хлеб), ужин — овощи и белковая пища (один день — творог или сыр, другой день — орехи или яйцо, или мясо и т. д.).

Питание для работающих

Без сомнения, люди, занимающиеся тяжелой физической работой, нуждаются в большем количестве пищи по сравнению с теми, кто занят умственным трудом. Но обычно люди физического труда едят в 3—4 раза больше, чем усваивают. Те, кто призывают есть больше,— просто «пищевые пьяницы». Эти люди страдают различными болезнями, рано стареют и преждевременно умирают из-за переедания.

Пищу чаще употребляют «для повышения тонуса». Ощущение прилива сил в организме наступает сразу после еды, если ее прием был не чересчур обильным; принимать пищу, когда в этом нет потребности, значит переедать, злоупотреблять пищей, переутомлять органы.

Диета для больных

Многие не только больные, но и врачи уже пришли к выводу, что с лекарствами надо обращаться очень осторожно. Лучше от них отказаться совсем, соблюдая при этом диету.

Запомните: главная пища для человека — та, что приготовлена матерью-природой: это фрукты, овощи, орехи, семечки, семена, зеленые листья и съедобные коренья, а также чистая, без добавок вода в сочетании

со светом и воздухом. Остальное — яды. Мясо, рыба, яйца, молоко, зерновые могут употребляться лишь как добавка при недостатке основных продуктов.

Как подготовить пищу

После чернобыльской аварии, как и других подобных аварий, сотни тысяч людей перестали питаться нормально. Одни отказались от молока, другие — от мяса, иные не употребляют овощей, предпочитая консервы, особенно для питания детей. Это приводит к авитаминозам, малокровию, резкому падению содержания в организме кальция, железа, микроэлементов, способных строить здоровую кровь и клетки. В результате чаще болеют дети, снижается их сопротивляемость к различным болезням. К этому прибавляют общий страх за будущее, стрессы, которые вызывают инсульты, инфаркты, нервные и психические расстройства.

Исследованиями установлено, что есть вещества, которые связывают и выводят из организма радионуклиды, не давая им усвоиться. Это прежде всего пектины, которые содержатся в яблоках, сливах и других фруктах, а также в ягодах, овощах. Особенно необходимы пектины детям. А весной, летом и осенью не следует оставлять без внимания ни один свежий фрукт или овощ, особенно зеленую ботву (кроме ботвы картофеля и другой несъедобной ботвы).

Чтобы ускорить очищение организма, необходимо употреблять как можно больше продуктов, богатых калием. Он содержится в петрушке, картофеле, особенно сыром, моркови, свекле, зеленых бобовых, абрикосах, винограде, проросшей пшенице, капусте, огурцах, листьях одуванчика, грейпфруте, редисе, помидорах, кураге, изюме, черносливе, ржаном хлебе, хрене, чесноке, черной смородине, чечевице, овсяной крупе. Суточная доза взрослого — 2–3 г.

Необходим также и кальций. Он препятствует накоплению в организме стронция. Доказано, что содержание стронция-90 в костях зависит от содержания в организме кальция: чем больше кальция, тем меньше будет накапливаться стронция, и наоборот. При недостатке кальция организм будет вынужден «строить» кровь, нервные клетки, костные ткани из стронция. Но молекула стронция гораздо крупнее молекулы каль-

ния, в связи с чем кости начинают «выпирать». Это происходит потому, что организм, стараясь обеспечить клетки крови и нервов кальцием, при его недостатке будет брать его из крупных суставов, обновляя их стронцием. А между тем очень много кальция содержат живые продукты — яблоки, абрикосы, свекла, ежевика, капуста, морковь, огурцы, смородина, виноград, яйца, зеленые овощи, мед, ботва молодой репы, миндаль, молодая фасоль, лук, особенно зеленый, редис, апельсины, персики, отруби, земляника, сельдерей, одуванчик, шпинат, цельные зерна пшеницы, кожица всех фруктов и овощей, продукты моря (рыба, морская капуста, кальмары, креветки и т. д.).

Большое значение в питании имеет введение в дневной рацион таких биоэлементов, как йод, медь, кобальт, магний и др. Они содержатся в бобовых, печени, яйцах, продуктах моря (см. «Приложение»).

Детям необходимо давать в сутки: 300—400 г сырых овощей или свежеприготовленных соков пяти видов одновременно в одном стакане (например, 40 г морковного сока, 40 г капустного, 40 г огуречного и т. д.); 150—500 г фруктов и еще 100—250 мл соков с мякотью без сахара или с фруктовым сахаром (см. «Приложение»); до 500 мл кисломолочных продуктов, 40—50 г творога или твердого сыра (10—15 г); 100 г мясных изделий, 50 г рыбы, 10—25 г масла растительного, 30—60 г крупы, 1 яйцо, 90—200 г черного хлеба. Периодически наряду со сливочным и растительным маслом нужно употреблять и свежее сало (15 г), которое богато биологически активной арахидоновой кислотой.

Как очистить продукты от радионуклидов в домашних условиях?

Мясо. Бульонов употреблять нельзя совсем. Борщи и супы должны приготовляться как настои: овощи заливают крутым кипятком и, укутав, оставляют на несколько часов. Главная пища в этих настоях — жидкость. Вспомните, как дети едят у нас борщи! Они ведь любят только жидкость.

Варить мясо надо так: после закипания весь бульон слить, повторяя это 3 раза, а затем в новой (четвертой) воде варить мясо с огромным количеством овощей до готовности. Овощи и бульон после полной готовности мяса вылить. Мясо подавать с гарниром из

свежеприготовленных овощей, стараясь подготовить как можно больше зелени. Так же готовят курицу, кролика, рыбу. С первым бульоном из мяса удаляется 50—60% радионуклидов.

Мясо, предназначенное для приготовления вторых блюд, нужно разрезать на куски и поместить в соленый раствор (на 1 л воды 40 г соли), в который добавлена чайная ложка уксусной эссенции. Замачивают мясо в эмалированной или стеклянной посуде в соотношении мяса и раствора 1:2. Мясо выдерживают 6—12 ч, трижды меняя раствор. Можно заменить уксусную эссенцию раствором аскорбиновой кислоты (1 г на 1 л воды). Белок мясо при этом не теряется, а цезий (активный и подвижный элемент) быстро переходит в раствор.

Рыба. Рыбу замачивают в растворе с несколько меньшей концентрацией соли (30 г на 1 л) при соотношении рыбы и воды 1:1.

Картофель перед употреблением вымачивают в соленой воде 3—4 ч, в результате чего вымывается 40% радионуклидов. А если слить воду, и во время варки снова залить кипятком и посолить, количество радионуклидов в картофеле уменьшится на 80%.

Картофель, свеклу для винегретов и для первых блюд также необходимо предварительно проварить 5—10 мин, слить отвар, залить овощи свежим кипятком и доварить.

Грибы лучше не есть. Даже в тех местностях, где пользоваться дарами леса не запрещено, загрязненность грибов радионуклидами намного выше, чем до чернобыльской аварии. На первом месте по загрязненности стоят польские маслята, потом лисички, боровики, опята. Поэтому прежде чем приготовить грибы, их нужно дважды прокипятить по 10 мин, сливая каждый раз воду, и лишь после этого готовить. Но помните: грибы не усваиваются.

Лесные ягоды, как правило, загрязнены. Поэтому необходимо отдавать предпочтение садовым ягодам — малине, землянике, облепихе, черноплодной рябине, смородине.

Витамины. Среди защитных компонентов пищевых продуктов наиболее важными являются витамины А (ретинол), С (аскорбиновая кислота), Е (токоферолы), а также витамины группы В (тиамин, рибофлавин,

никотиновая кислота, пантотеновая кислота, пиридоксин и др.). Этот набор витаминов стимулирует обменные процессы, повышает функции желез внутренней секреции и выработку гормонов, укрепляет иммунную защитную силу организма, является активным противоядием при попадании в организм солей тяжелых металлов.

Основные источники витаминов — зеленые растения и продукты растительного происхождения (см. «Приложение»).

Орехи и семечки. Орехи — источник самого полноценного белка, высокоценных растительных масел, витаминов Е, группы В. Орехи имеют много растительной клетчатки и поэтому полезны при запоре (но их нельзя переедать). Ореховое молоко благотворно влияет на работу почек. Приготовить его несложно: 50 г очищенных грецких орехов или фундука истолочь в ступке, смешать с кислым молоком (кефир, айран, ацидофилин, мацони, простокваша, «Нарин» и т. д.) и добавить 1 чайную ложку меда. В таком молоке много кальция, фосфора и калия в легко усвояемой форме.

Мед отличается высокой усвояемостью, огромным количеством содержащихся в нем витаминов, гормонов, ферментов, эфирных масел, органических кислот, минеральных веществ и растительных антибиотиков. Длительное (в течение 1—2 месяцев) употребление меда после каждой еды по 1 чайной ложке, то есть в среднем по 70 г в сутки, улучшает состояние больного с сердечно-сосудистой недостаточностью II—III степени, нормализует состав крови (в частности, положительно влияет на гемоглобин). Мед лечит язвы, нормализует выделение желудочного сока, уничтожает изжогу, отрыжку, лечит болезни печени, почек, гипертоническую болезнь.

При малой калорийности фруктово-овощных блюд добавление высококалорийных углеводов сохраняет в рационе необходимый минимум энергетических ресурсов.

Приготовьте себе питание — лекарство из меда.

Мед с луком. Натереть головку репчатого лука, заправить его медом (по вкусу). Хранить в прохладном месте. Пить образовавшийся сок по 1 чайной ложке 3 раза в день. Снимает кашель, повышает иммунитет, улучшает обмен веществ, очищает сосуды.

Мед с апельсином: 1 апельсин (или лимон) с цедрой натереть на мелкой терке, заправить медом в любой пропорции. Настоять 12 ч. Употреблять в течение дня по 3 чайных ложки. Улучшает обмен веществ, обеспечивает комплексом витаминов.

То же можно сделать с лимоном и хреном, соединив их с медом; в течение дня надо съедать до 6 чайных ложек меда.

При зимнем дефиците кислых ягод, фруктов и зелени можно употреблять мед с яблочным уксусом — 1 чайная ложка меда и 1 чайная ложка яблочного уксуса на 1 стакан воды. Цитрусовые можно заменить клюквой, брусникой, облепихой, их соком или настоем.

Кисломолочные продукты. Кисломолочный белок стимулирует деятельность печени, повышает сопротивляемость организма к инфекционным болезням. В молочных белках имеются все необходимые организму аминокислоты, в том числе метионин, который относится к липотропным веществам, препятствующим накоплению жира и способствующим его выведению из печени

Кисломолочные продукты применяют при лечении болезней сердца, почек, нервной системы; полезны при запоре. Они содержат соли кальция, железа, меди, кобальта. Из всех соединений они наиболее легко и полно усваиваются в организме и стимулируют кроветворение. Кисломолочный продукт ценен потому, что его бактерии препятствуют развитию в желудочно-кишечном тракте патогенных микроорганизмов. Не употребляйте сладкого молока! Больше пользы принесут вам простокваша, ацидофилин, «Наринэ», мацони, айран, и т. д. Не забывайте: их надо пить только односуточными.

Творог должен быть свежайшим и всегда приниматься с растительными продуктами и орехами. Чтобы избавиться от неблагоприятного действия легкоусваиваемых животных жиров, для их растворения на 2 столовые ложки творога надо обязательно добавить 1 чайную ложку растительного масла или 1—2 столовые ложки орехов и овощного салата.

Если вы не любите овощные борщи, можете приготовить борщ на сыворотке: в кипяток с овощами добавить сыворотку и, дав один раз вскипеть, выключить

и настоять. Это прекрасное первое блюдо. Подают к столу с зеленью, чесноком и сметаной. Так же можно готовить и супы. Но соблюдайте уже известное правило: кисломолочный продукт должен быть односуточный.

Как перейти на новую диету?

Переходите на естественную диету настолько сразу и полно, насколько позволяют вам обстоятельства. Переходный период не нужен. В резком переходе нет никакой опасности. Чем быстрее и полнее мы отойдем от вреда старой диеты и старых привычек в еде, тем больше шансов скорее сформировать у себя новые привычки.

Вначале вы почти постоянно будете ощущать недостаток пищи. Могут появиться головокружения, ощущение слабости, потеря веса и даже разнообразные болезненные ощущения. Не пугайтесь и не отступайте! Все эти симптомы возможны лишь в том случае, если вы по-прежнему много едите — больше, чем требуется вашему организму. Если же вы будете продолжать питаться правильно, ваш организм через 2—3 недели приспособится, прежние пороки, созданные неправильным образом жизни и питания, начнут залечиваться, и очень скоро вы почувствуете всю пользу новой диеты.

А если при этом вы стойко будете выполнять дважды в день шесть правил здоровья, принимать воздушные ванны и водные процедуры,— успех не заставит себя ждать.

Не смущайтесь своим плохим видом. Это временно. Вы знаете, что вскоре начнется обновление вашего организма, а регенерация всех клеток произойдет за 12—14 месяцев. Все ваши «болячки» отступят. Вы не узнаете сами себя.

Голодание. Наилегчайший путь перехода от нездоровой практики питания к естественной, энергетической — это голодание. Оно ускоряет перестройку организма и делает ее легче переносимой. Если голодание длится достаточно долго, даже старое стремление к большому количеству пищи естественно исчезает.

Приводим диету, стимулирующую функции органов выделения и способствующую удалению из организма ядовитых метаболитов (по М. Бирхеру-Беннеру).

Подряд 4 дня — овощи и плоды: сырые или сушеные, но замоченные с вечера фрукты (настои выпиваются тоже), орехи, настои из листьев или кофе из цикория, зеленый чай, мед, растительное масло (1—3 чайные ложки), картофель только в виде сырых соков. Ничего вареного. 100 г ржаного подсушенного хлеба.

В эти 4 дня запрещаются мясо, рыба, яйца, колбаса, белый хлеб, сухари, изделия из сдобного теста, супы и бульоны, шоколад, конфеты, мармелад, пастила, халва, алкоголь, табак.

5-й день — все то же, но прибавить один черный сухарь.

6-й день — все то же, но в обед добавить 2—3 картофелины, сваренные без соли. Можно сделать пюре.

7-й день — все то же и 2 сухаря, пол-литра кислого молока.

8-й день — все то же и одно яйцо (желток сырой).

9-й день — все то же, что и на 8-й день.

10-й день — добавляется 1 чайная ложка сливочного масла и 2 столовые ложки творога с 1 чайной ложкой растительного масла. Так продолжать *еще 4 дня.*

Начиная с 15-го дня можно есть 100 г мяса — вначале отварного, но не более 2 раз в неделю, однако 2 раза в неделю (понедельник и вторник) повторять режим первых 4 дней.

Для очищения сосудов очень хорошо пить лимон с чесноком: 1 лимон натереть на мелкой терке вместе с цедрой. Растереть одну головку чеснока, сложить все в сосуд и добавить 600 мл воды. Настаивать 3—4 дня, затем процедить. Пить до 50 мл ежедневно натощак. Всего потребуется 4 кг лимонов. Напиток повышает иммунитет, очищает сосуды, полноценно снабжает витаминами группы В, С, А

Любая диета должна служить определенным целям. Г. Шелтон, ссылаясь на доктора У. Хаварда, представляет следующие типы диет.

1. «Строительная» диета, или диета для физического роста,— это диета, богатая белками, углеводами, минералами, витаминами. Она предназначена для растущего ребенка, беременной женщины, выздоравливающего больного человека, длительно голодавшего.

2. Поддерживающая диета, богатая минералами, витаминами и углеводами, но бедная белками; предназначена для взрослого человека.

3. Лечебная, или очистительная, диета, богатая минералами, витаминами, но практически лишенная белков, крахмалов, сахара и жиров. Для хронических больных.

Г. Шелтон считает, что «при большинстве заболеваний ничто не окажет большую пользу, чем голодание, часто продолжительное». И даже для большинства внешне здоровых людей для восстановления энергии требуется сократить излишества в еде.

Обычно больному рекомендуют больше есть. Но он уже ослаблен предшествующим нездоровым питанием. Он фактически чахнет от переедания. Такие больные не только не могут усвоить то, что они съедают, не только не успевают переварить пищу, но она уже не может быть ассимилирована. Им необходимо не дополнительное питание, а голодание.

Ежедневный режим — необходимое условие для здоровья

В природе все подчиняется единому ритму. И человек как дитя природы, как энергетическая система тоже подчиняется этим биоритмам и физиологическим циклам, вопреки установившимся социальным нормам. Противодействие природным биоритмам, обеспечивающим физическое существование всего живого, приводит к дисбалансам и нарушению гармонии в системах организма. Это, естественно, ведет к серьезным расстройствам, то есть к болезням.

В течение суток на человека воздействуют несколько чередующихся в четырехчасовом ритме природных влияний:

С 6 до 10 ч. В это время человек находится в состоянии расслабленности, спокойствия, медлительности. Вставая после 6 ч, человек будет вял, заторможен.

С 10 до 14 ч. В это время у человека период высокой физической активности, повышенного обмена веществ, энергетики, пищеварения. Причем их пик (особенно аппетита) приходится в полдень.

С 14 до 18 ч. Это период наивысшей нервной активности, особенно умственной.

С 18 до 22 ч. В это время человек расслаблен, медлителен и инертен, а с заходом солнца он должен

стремиться к отдыху. Окончание этого периода — лучшее время для отхода ко сну.

С 22 до 2 ч. Период активного сна. В это время происходит переваривание вечерней пищи, восстановление тканей.

С 2 до 6 ч. Время поверхностного быстрого сна, активной деятельности нервной системы. Встав до 6 утра, человек весь день будет обладать бодростью, свежестью и радостным настроением.

С учетом этого необходимо придерживаться следующего режима.

1. Утро: подъем с 5 до 6 ч. Научитесь вставать без будильника.

Выпейте стакан теплой воды для стимуляции кишечника, но перед этим совершите туалет: почистите зубы, язык, прополощите горло.

Выполните шесть правил здоровья по Системе Ниши. Если вы познакомились с ними в начале книги, то понимаете, что они заменят вам и йогу, и массаж, и бег, и очищение, и медитацию. После упражнений примите контрастный душ или ванну.

Легкий завтрак (но лучше без него), главным образом настой из листьев малины, смородины или шиповника.

Прогулка пешком в течение получаса.

2. Ваш день: работа или учеба.

Первая плотная еда — с 12 до 13 ч (обед). После еды спокойно посидите, а еще лучше погуляйте 15–20 мин на воздухе.

Продолжение работы или учебы.

Не забывайте постоянно попивать водичку.

После работы — прогулка пешком хотя бы в течение получаса.

3. Ваш вечер: придя домой, сразу лягте на пол и расслабьтесь на несколько секунд, затем приступайте к упражнениям по Системе здоровья Ниши. Закончите упражнение контрастными водными процедурами.

Ужин с 18 до 19 ч очень умеренный, без тяжелой, ферментной пищи. Прогулка перед сном на свежем воздухе в течение получаса.

Отход ко сну с 21.30 до 22 ч.

Сон с 22 до 2 самый спокойный, глубокий, очищающий. Пища в это время переваривается, ткани восстанавливаются.

Люди, живущие в подобном ритме, живут согласно природным ритмам.

Итак, мы не можем жить ни по каким другим законам, кроме законов физиологии нашего организма. Изменить их невозможно. Или надо их выполнять, или, попав под их беспристрастные жернова, погибнуть. Это факт. И никакой указ изменить этот факт не в силах.

Мы же, стараясь не нарушать социальных норм общества, очень мало придаем значения этим незыблемым законам жизни. Но любые социальные нормы имеют право на существование, если они основаны на законах природы – этой божественной силы жизни.

Жизнь — всегда сильнее смерти. Смерть может победить лишь слабое, уязвимое тело, но не разум, не дух, не сверхсознание. А ведь именно ими награжден человек, то есть каждый из нас!

Так пусть же всем нам сопутствуют Вера, Надежда, Любовь, Мудрость, Терпение и Удача.

ТРУДНОСТИ ПЕРЕСТРОЙКИ

Несмотря на свои очевидные достоинства, естественный образ жизни еще не нашел широкого распространения. Это обусловливается тем, что изменение образа жизни связано с перестройкой организма. На этом пути существует немало трудностей, главные из которых – перестройка мышления и изменение стереотипа питания.

Традиционному образу жизни соответствует мышление, в основу которого заложена мысль, что кто-то постоянно заботится о человеке (Бог, государство, родители и т. д.). Задача человека в таком случае – добросовестно выполнять все рекомендации.

Естественный образ жизни в основу мышления закладывает противоположную мысль: человек сам должен заботиться о себе, сам искать информацию, сам проверять ее своим опытом и вводить в стереотип своей жизни все новое, сам отвечать за свое здоровье.

Эта перестройка мышления трудна из-за неуверенности человека в себе. Гораздо проще подчиняться. Действовать по своему усмотрению, отвечать за свои действия – значит брать на себя ответственность. Но

это единственный путь самореализации. Такой переход от несвободы к свободе труден, так как нелегко отказаться от бытующих в обществе традиций и догм. Трудно противостоять общепринятому и общепризнанному.

Мышлению свободного человека помогает новая информация о процессах, происходящих в организме, что дает возможность контролировать их и получить ответы на многие вопросы, возникающие в собственной практике.

При традиционном образе жизни мы привыкли использовать большое количество белка, которое для своего усвоения требует большого количества жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов, а это вызывает многократный прием пищи.

При естественном образе жизни используется питание с малым количеством жиров и белков.

Для изменения стереотипа питания лучше всего использовать периодические голодания, либо переход на сыроедение, либо сочетание этих двух методов.

Утверждают, что 1 раз в день едят йоги, 2 раза — гурманы, 3 раза — больные люди.

Трудно в питании отказаться от мяса, которое, по старым представлениям, будто бы дает много белка, но еще труднее отказаться от вареных крахмалов, которые поставляют много углеводов. Это объясняется тем, что белки и углеводы поддерживают глюкозное питание мозга, которое привычно для организма, как курение для курильщика. Это явление называют «пищевой наркоманией».

«Пищевая наркомания» — основная причина всех других наркоманий, в том числе «солевой», а также алкоголизма, курения и обычной наркомании.

Как преодолеть наркоманию:

1. Понять к чему она приводит.

2. Перейти как можно быстрее к Системе здоровья Ниши, сыроедению, питью воды до 3 л, контрастным водным и воздушным процедурам.

3. Найти дело, которое бы стало нужным не только вам, но в такой же мере другим.

Только это поможет вам самореализоваться в жизни, которую нам выпало счастье получить. Используйте свой шанс.

ПРАКТИКА ЗАВОЕВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Красота и здоровье могут быть достигнуты лишь при одном условии — условии ежедневного труда над собой.

Все, что написано и собрано мною воедино до сих пор, относится лишь к тому, что надо понять и знать в вопросах, касающихся нашего здоровья.

Но можно прекрасно знать грамматику, правила правописания, а писать безграмотно. Познакомиться с технологией балета или музыки возможно за час-другой, но чтобы стать балериной или музыкантом, надо трудиться каждодневно. То же самое относится и к здоровью. Поэтому, ознакомившись с первой (теоретической) частью книги — с законами жизни, касающимися здоровья, мы должны теперь уяснить себе, что делать далее.

Первое. Необходимо ежедневно дважды в день выполнять шесть правил здоровья.

Начинайте понемногу, постепенно доводя выполнение упражнений до полной программы. Не отговаривайтесь такой нелепицей, как «Нет времени». На то, чтобы искать лекарства, знахарей, экстрасенсов, массажистов, мануалистов, у вас время всегда найдется; или вы думаете, что кто-то будет заинтересован в вашем здоровье больше вас? У всех нас нет другого выхода: либо мы сами обеспечим себе и своим детям здоровье, либо попадем в кабалу и зависимость от кого-то, считая это неизбежным.

Конечно, вы можете сказать: «Эта система очень элитарна, мне бы чего-нибудь попроще!» Выбор всегда остается за вами. Но я делюсь лишь своим опытом. Мой выбор этой Системы здоровья произошел именно потому, что все другое помогает лишь временно. Все

другое — лечит, а Система здоровья Ниши дает методику здоровья. Это — наука о здоровье.

Я уверена, что если вы потратите время лишь на овладение шестью правилами здоровья, то уже через 2—3 недели систематического труда вы почувствуете себя иным человеком. Это необходимо всем — и больным, и здоровым: первым — чтобы выздороветь, а вторым — чтобы уже никогда не болеть.

Второе. Надо правильно питаться. Это значит — пить до 2,5—3 л воды; давать своей коже как можно больше воды, света, воздуха, употреблять лишь энергетическую, легко усвояемую, легко выводимую из организма пищу; совершенствовать свой разум, загружая сознание новой информацией, проверяя ее достоверность, вооружаясь знаниями, умениями, навыками, передавать их другим.

Третье. Постоянно следить за чистотой своего тела и души. Не забывать о 4 главных составляющих нашего здоровья: 1) состояние кожи; 2) состояние питания, 3) состояние конечностей; 4) состояние психики.

С чего надо начинать практически? Прежде всего с очищения организма.

ОЧИЩЕНИЕ

Очищение кишечника

Мы долго жили как придется. Не так, как надо, ели, пили, вели себя. Мы были лишены необходимых человеческих норм часто по невежеству, а не из-за трудности их осуществления. Так мы накопили в своем организме много «грязи» — ядов, шлаков, отложений. Многие болезни приходят к нам с едой. Мы не задумываемся, что разные продукты требуют разного времени для своего переваривания, выделения разных соков. Питаясь как придется, чем придется и когда придется, мы накапливаем в толстом кишечнике непереваренные части продуктов, которые десятилетиями скапливаются в складках-карманах. Человек носит от 8 до 25 кг таких каловых завалов.

Можно себе представить, что происходит с этими продуктами, «хранящимися» многие годы при температуре 37° С.

Система толстого кишечника, всасывающая газы,

канцерогены, шлаки, продукты гниения, отравляет нашу кровь. Из такой крови не построишь новых здоровых клеток, не подлечишь старые клетки. Так начинает заболевать весь организм — от кишечника до мозга.

Постоянно пополняемые каловые завалы превращают толстый кишечник в огромный неподвижный мешок с отходами, который вытесняет с положенных мест внутренние органы, поджимает диафрагму — главную мышцу, обеспечивающую правильное дыхание и работу сердца, при этом диафрагма выключается из процесса дыхания (а значит — и очищения). Резко сокращается работа легких, смещаются печень, почки, уменьшается подвижность тонкого кишечника, наступают неприятности с мочеполовой системой (аденомы — у мужчин, фибромы — у женщин). Особенно страдает нижняя часть прямой кишки и заднепроходное отверстие: передавленные вены выпячиваются кровавыми узлами. Иными словами, постоянно грязная толстая кишка — источник многих наших болезней.

Вывод прост: чтобы избавиться от недугов или предупредить их, надо прежде всего вывести из организма все то, что, как свалка, скопилось в нем за годы нашей неразумной жизни.

Лучший способ — клизма по Уоккеру: заранее приготовьте 2—3 л кипяченой воды. Лучшее время для очистки — 5—7 ч утра, можно на ночь. На 2 л воды добавьте 1—2 столовые ложки яблочного уксуса или лимонного сока; можно растворить щепоточку лимонной кислоты. Желательно добавить и чесночную воду. Приготовить ее несложно: растолочь 1 зубчик чеснока, залить холодной водой, размешать, обязательно процедить и вылить в приготовленный раствор с яблочным уксусом. Кислая среда необходима для угнетения гнилостных микробов, присутствующих в кишечном тракте, а чесночная вода — для угнетения болезнетворных микробов.

Воду, приготовленную таким образом, влить в кружку Эсмарха. Конец шланга или наконечник окунуть в подсолнечное масло. Очистительную клизму «грушей» делать нельзя!

Кружку подвесить так, чтобы шланг не натягивался, когда вы будете вводить наконечник клизмы в себя. Опуститесь на колени на мягкий коврик. Примите коленно-локтевое положение. Вернее — положение на

коленях и на одном локте, так как вторая рука будет поддерживать наконечник, вводя его в задний проход.

Наконечник надо вводить медленно, осторожно, особенно при геморрое. Лучше даже снять наконечник — вода войдет быстрее. Введя наконечник, приподнимите таз, а голову опустите ниже и начинайте глубоко дышать, втягивая в себя воздух, коротко выдыхая через рот. Сделайте 7 втягиваний живота и отдохните. Чем энергичнее вы будете втягивать воздух, тем быстрее «вольется» в прямую кишку вся вода.

Если вода вошла не вся, а вы уже чувствуете боль в кишках, перекройте краник на шланге или зажмите его прищепкой (зажимом), поднимитесь на ноги и, не вынимая наконечник из заднего прохода, помассируйте живот движением вверх, затем снова опуститесь на колени и продолжайте процедуру. Воду нужно ввести всю!

Когда вода в кружке закончится, удалите наконечник, положите на задний проход заранее подготовленную прокладку, зажмите мышцу прохода и постарайтесь задержать воду не менее 7 мин. Боль, чувство распирания в животе успокаивайте поглаживанием. Если удастся, походите с введенной водой недалеко от унитаза или полежите на животе. Возможно, первый раз удержать воду долго будет трудно. Чтобы не было сильного распирания, постарайтесь до начала клизмы добиться естественной дефекации. Можно попробовать вызвать стул искусственно, вложив в задний проход свечу «Бесакодил», предварительно окунув ее в мед. Можно применить для этого другую свечу – от геморроя. На унитазе массируйте живот, прощупывая пальцами кишки. Если определяется булькающий звук, значит, вода не вся вышла.

Никогда не начинайте делать клизму при недостатке времени. Следует ввести всю воду не торопясь. Недопустимо из-за недостатка времени и оставлять что-то в кишках: оставшаяся часть воды всосется в каловые массы и принесет еще больший вред.

Если после процедуры вы почувствуете пустоту в желудке и легкость в теле, — клизма получилась.

Но если вы чувствуете, что в кишках еще много каловых масс, следует еще раз налить воды в кружку и ввести ее в себя, чтобы вытолкнуть из кишечника все, что осталось.

При хронических запорах перед большой клизмой надо ввести 0,5 л воды и тут же все выпустить, чтобы освободить прямую кишку. Можно повторить так 2—3 раза. Затем долить в кружку Эсмарха воды и сделать полную клизму, как описано выше.

Для добавления воды надо приготовить охлажденную кипяченую воду (37° С).

Не отступайте! Полумеры приносят только вред.

Многие практики советуют одновременно с клизмами ежедневно в течение 1—2 недель, если нет противопоказаний к чесноку (патология сердца, язва и т. д.), съедать утром (без ничего) небольшой зубчик чеснока натощак. Жуйте его сколько можно дольше или сосите, чтобы он смешался со слюной. Затем проглотите. Кто не может жевать, тот должен истолочь чеснок или натереть его на мелкой терке и подержать во рту, накапливая как можно больше слюны.

Завтракать после приема чеснока следует только через час — не раньше!

То же самое вечером: съесть чеснок через 2 ч после последнего вечернего приема пищи и больше ничего не пить и не есть. Эта мера предлагается для уничтожения в организме гнилостных бактерий, которые продуктами своей жизнедеятельности отравляют нас.

После 1—2-недельного лечения чесноком прекращается вспучивание в кишечнике, прекращается процесс брожения в желудочно-кишечном тракте.

Можно применять также настойку чеснока с лимоном, о чем мы уже говорили ранее.

П р е д у п р е ж д е н и е! После приема чеснока, приготовленного любым способом, может появиться боль в желудке. Это неприятно, но неопасно. Надо несколько дней потерпеть. Лечение началось! После уничтожения бактерий болей не будет.

Может появиться изжога, так как перерожденная слизистая оболочка приходит в норму постепенно. Изжогу можно снять: перед едой 1—2 раза в день выпивать 2 столовые ложки свежеприготовленного сока: две картофелины натереть на мелкой терке, отжать через марлю и сок выпить. Таким образом нейтрализуется любая кислотность.

С первого дня очистки начинайте следить за своим питанием.

Главное правило: **не смешивать белки и углеводы** (схему сочетания продуктов см. в Приложении.)

Первая неделя. Делайте такие клизмы ежедневно. Шесть правил здоровья по Системе Ниши. Питание натуральное.

Вторая неделя. Делайте клизмы через день. Чеснок можно или принимать, или нет. Питание натуральное. Шесть правил здоровья дважды в день.

Третья неделя. Клизмы через 2 дня. Чеснок не принимать. Питание натуральное. Шесть правил здоровья Ниши.

Четвертая неделя. Клизмы через 3 дня. Питание натуральное. Шесть правил здоровья Ниши.

Пятая неделя и затем всю жизнь: клизмы один раз в неделю. Желательно с приемом чеснока утром и вечером. Питание то же. Шесть правил здоровья по системе Ниши.

Без полной очистки желудочно-кишечного тракта невозможна очистка других органов.

Очистку желудочно-кишечного тракта следует делать 1—2 раза в год: перед началом весенне-летнего и началом осенне-зимнего сезонов.

Тем, у кого есть камни в желчном пузыре, лучше начать с чистки кишечника. Они должны употреблять в день по 4 лимона, мелко натертых с цедрой и приправленных медом или фруктовым сахаром, в течение 1,5 мес, а также перейти на очистительную диету М. Бирхера-Беннера или исключительно на сыроедение (см. Приложение).

Очистка кишечника с помощью сыворотки и соды. Вместо воды для клизмы приготовить 2 л сыворотки, добавить на 1 л сыворотки 1 столовую ложку питьевой соды, размешать. Не пугайтесь пены. Вводите! Такая клизма прекрасно очищает. Можете и в нее добавить, если хотите, чесночную воду. Такая клизма, выполняемая хотя бы 1 раз в неделю, принесет большую пользу вашей коже.

В случае невозможности очищать кишечник с помощью клизмы еженедельно можно за 2—3 дня провести более слабую разгрузку на кишечник.

День 1-й: натощак — очистительная клизма; 50 г настоя лимона с чесноком выпить за час до еды. В течение дня ничего не есть, кроме кефира (другие кисломолочные продукты не подходят). Кефира надо

выпить до 2 л (можно ограничиться 1,5 л). Пить также воду. Вместе с кефиром есть свежие томаты, не более 200 г, в виде свежеприготовленного томатного сока. Больше ничего не есть. Кефир односуточный.

День 2-й: натощак — очистительная клизма. Выпить 50 г настоя лимона с чесноком. В течение дня пить свежеприготовленный яблочный сок (или смесь овощных соков — капустного, морковного, картофельного, огуречного, томатного). Сок свеклы выстоять перед употреблением около часа в холодильнике, чтобы избавиться от эфирных веществ.

День 3-й: натощак выпить настой лимона с чесноком (50 г). Через час — легкий завтрак. Питание раздельное — или фрукты, или овощи. Больше ничего. Пить до 3 л воды.

Такую очистку можно делать 2 раза в месяц.

Шесть правил здоровья по Системе Ниши должны стать вашим образом жизни.

В случае, если возникает необходимость срочной очистки печени, советую наряду с очищением кишечника провести следующий цикл.

Очищение печени, или тюбаж

Приготовление настоя. 0,5 л настоя шиповника (3 столовые ложки ягод) заварить с вечера в термосе. Утром в стакан с 3 столовыми ложками ксилита или сорбита налить горячий настой шиповника, размешать и выпить залпом. Ровно через 20 мин допить оставшийся в термосе настой шиповника (без ксилита или сорбита). Через 45 мин — завтрак: лучше сочные фрукты или овощной салат, орехи, а также настой из листьев малины, смородины, шиповника. Можно съесть кусочек подсушенного хлеба. Между каждым приемом жидкости и пищи надо активно двигаться (находитесь поближе к унитазу!).

Так повторите 6 раз через 2 дня на 3-й (например, пятница, понедельник, четверг, воскресенье, среда, суббота). Далее можно производить такую чистку печени еженедельно (1 раз в неделю). При этом очищаются лимфатические узлы печени, что положительно влияет на состояние всего организма.

Многие считают недостойным очищать свой кишечник клизмами, хотя они носят в себе несколько

килограммов гниющих каловых масс, камней, завалов, зловоние которых не сравнить ни с каким содержимым канализационных стоков.

Надо, во-первых, осознать вред, который причиняют нашему организму каловые завалы; во-вторых, страстно желать очистить себя «изнутри»; в-третьих, тщательно соблюдать все правила процедуры, чтобы не навредить себе.

Вначале возможны разного рода обострения. Вспомните, что творится в доме, когда начинается ремонт. Но вы идете на это сознательно, потому что знаете, что вас ждут чистота, красота, здоровье, удовольствие. То же самое произойдет в вашем организме. Вы начнете сознательно ремонт своей «квартиры», в которой живет ваша душа. Только в чистой вазе, в чистой воде долго живут цветы. Ваша душа расцветет только тогда, когда каждая клеточка организма будет очищена и обновлена, будет орошаться здоровой чистой кровью. Кровь может стать здоровой, если вы позаботитесь о чистоте дорог-сосудов, по которым она потечет, неся каждой клеточке строительные материалы, вывозя по другим путям весь «мусор», образующийся ежедневно при обмене веществ.

Поэтому не пугайтесь осложнений. Они не столь мучительны, как болезни, проходят быстро. Будьте терпеливы, упорны, сделайтесь хозяином своего тела, желудка, привычек, упорно добивайтесь поставленной цели.

Ниже приведен старинный рецепт очищения, предназначенный для самых настойчивых — тех, кто желает быть «стерильно чистым». С его помощью вы очистите любые уголки вашего тела. Солевые отложения суставов, песок, камни печени, почек, селезенки, поджелудочной железы, лимфы — все будет выведено из вашего организма.

Очищение от солевых отложений

Приготовление сока редьки. Черную редьку хорошо вымыть и, не очищая кожуру, опустить в дезинфицирующий раствор марганца, йодинола и т. п. на 15–30 мин. Ополоснуть в проточной воде. Натереть, отжать сок. Сок хранить в плотно закрытом сосуде и только в холодильнике!

Сок редьки принимать в удобное время независимо от режима питания 3 раза в день по 30 г (не более!). Увеличение нормы может вызвать в организме опасные последствия. Надо выпить без перерыва сок, приготовленный из 10 кг редьки. В этот период необходимо исключить из рациона сдобу, жирные блюда, мясо, крахмалы, яйца. Питание должно быть только натуральным.

В начале такой чистки могут возникнуть болевые ощущения, иногда довольно сильные. Не пугаться! Не хвататься за лекарства, не бросать начатое дело. Это нормальное течение процесса очистки.

После этого исчезают без следа самые жестокие, неизлечимые, по мнению медиков, болезни.

Существуют и другие методы очищения отдельных органов. Они изложены во многих лечебниках, в работах Н. Семеновой и Г. Малахова и др.

Главная мысль, заложенная в Системе здоровья Ниши,— оздоравливать весь организм в целом, сразу. Метод очищения кишечника по Уокеру, изложенный выше, прекрасно дополнит Систему здоровья Ниши, поскольку в быстром очищении нуждаются многие пожилые люди, силы которых и обменные процессы ослаблены.

Если вы исключите из своего рациона вареную пищу, соли не будут накапливаться в организме. Именно вареная пища дает отложение солей. А как известно из исследований К. Ниши, щавелевые соли растворяются только щавелевой кислотой, образующейся в организме при переваривании сырых овощей и фруктов. Однако не все могут перейти на сыроедение. При этом будет полезен следующий рецепт.

Отвар лаврового листа. 5 г измельченного лаврового листа залить кипящей водой (300 мл), кипятить 5 мин на слабом огне. Затем воду вместе с листьями поместить в термос (прямо с огня), настоять 4 ч. Раствор процедить и выпить маленькими глотками, распределяя все количество на 12 часов (сразу не пить — можно вызвать кровотечение). Эту процедуру повторять 3 дня. По возможности принимать ванну с овсяной соломой (сенной трухой), или веточками хвои и солью магния.

В течение всех дней приема отвара лавровых листьев ежедневно очищаться клизмами, контрастными

водными и воздушными ваннами и выполнять шесть правил здоровья Системы Ниши два раза в день.

После 3 дней сделать перерыв на неделю. Затем повторить процедуру еще в течение 3 дней. Но ванны, шесть правил здоровья, естественное питание — без перерыва. В случае запора клизмы надо делать и в период перерыва в лечении.

Первый год надо очищать суставы 1 раз в 3 месяца, далее — 1 раз в год после очистки кишечника и очистки печени (на сорбите и шиповнике или по Семеновой).

Очищение почек

Очищению почек также способствуют натуральное питание, питье воды и выполнение шести правил здоровья.

Сбор лекарственных трав. Смешать 50 г травы и цветков душицы, спорыша, мелиссы, шалфея, зверобоя и 2 столовые ложки смеси залить 1 стаканом кипящей воды. Пить как чай (настоять 6—10 мин), по 1/2 или 1/3 стакана с медом несколько раз в день (лучше между приемами пищи). Весь сбор разделить на 7 дней. Ежедневно заваривать 1/7 часть сбора. На 7-й день за 30 мин до завтрака в 100 мл охлажденного настоя добавить 5 капель пихтового масла, размешать и выпить через соломинку (пихтовое масло разрушает эмаль зубов). Повторить то же самое перед обедом и ужином — в течение 5 дней. Песок и камни, «склеенные» пихтовым маслом в сгустки бурого или темно-красного цвета, выпадают в мочу, поэтому если очищение произошло, моча в период очистки сильно помутнеет.

Сезонные способы очищения почек. Всю неделю питаться только арбузом и пить настой из черных сухарей. При сильном чувстве голода можно дважды в день съедать небольшое количество салата из тертой моркови, репы, тыквы, капусты, добавляя в салат кашицу из сухарей. Все тщательно прожевывать. Зерновые и хлеб надо принимать с осторожностью, так как они образуют слизь в организме.

Таким очищением почек могут ограничиться те, кто уверен, что их почки здоровы. Если же почки больны, необходимо выполнять следующие рекомендации.

1. В течение месяца пить настой толокнянки (трава «медвежьи ушки»): 1 столовую ложку травы залить 1 стаканом кипятка и подержать 15 мин на паровой бане. Принимать по 2 столовые ложки за 20 мин до еды 3 раза в день.

2. Включить в рацион овсяный кисель: натуральный овес в шелухе тщательно вымыть, засыпать в термос и, залив кипятком, поставить на 3—12 ч. Затем распаренный овес в горячем виде протереть через сито или марлю, накинутую на дуршлаг. Получится клейкая масса. Употреблять ее утром в качестве завтрака без соли и сахара. Питание в течение дня строго энергетическое (овощи, фрукты, настои, свежеприготовленные соки, орехи). На десерт можно съесть 1 чайную ложку меда.

Очищение лимфы

К сожалению, этот метод, рекомендованный доктором Уоккером, не всем доступен из-за дороговизны.

Очистку лимфы, как и любого другого органа, можно проводить лишь после очистки кишечника. Я советую также непременное соблюдение при этом шести правил здоровья.

Способ первый. За 1—2 дня до начала очищения лимфы налить в пластмассовую посуду сырую воду (желательно родниковую или пропущенную через очиститель), плотно закрыть и поставить в морозильник или на мороз (рядом не должно лежать мясо). Когда вода замерзнет, внести в тепло, талую воду осторожно слить, чтобы не попал осадок. Талой воды необходимо 2 л (можно приготовить ее в несколько приемов).

День 1-й: подготовить 900 мл сока из свежего грейпфрута, 900 мл сока свежих апельсинов, 200 мл сока лимонов. Все смешать, разбавить 2 л талой воды.

Утром натощак сделать клизму из 2 л воды с 2 столовыми ложками яблочного уксуса. Затем выпить 100 мл воды с растворенной в ней глауберовой солью. Сразу же встать под горячий душ и хорошо разогреться. Выпить 200 мл приготовленной смеси. Вы сразу начнете потеть, появятся позывы к опорожнению кишечника, «стул» может быть жидким. Далее принимать по 100 г смеси каждые 30 мин, пока не будут выпиты все 4 л смеси.

День 2-й: с утра — клизма. Дальше повторить все то, что и в первый день.

День 3-й: клизма и все то же, что в 1-й и 2-й день.

Процедуру можно делать 1 раз в год.

Способ второй.

День 1-й: утром клизма; соблюдать энергетическую диету (см. Приложение) по М. Бирхеру-Беннеру. За день съесть тертый лимон с хорошо распаренной цедрой (сок не подогревать) в смеси с фруктовым сахаром или медом.

День 2-й: то же самое, но 2 лимона.

День 3-й: 3 лимона, 4-й день — 4 лимона, 5-й день — 5 лимонов и т. д. до 15 лимонов в день. Затем в обратном порядке, то есть каждый день на 1 лимон меньше. За месяц растворяются все отложения, выводятся шлаки, очищаются лимфа, кровь насыщается витаминами.

Способ третий: 2 кг лимонов (с кожурой, но без косточек); 2 кг красной свеклы (бордовой), которую необходимо приготовить в первую очередь и поставить, плотно закрыв посуду, в холодильник на 3—4 ч; 2 кг моркови; 2 кг гранатов (приготовить сок); мед (не подогревать); 2 кг клюквы. Выжать соки (каждый в отдельности), затем все смешать. Держать в холодильнике или морозильнике.

Смесь пить по 50 мл, разбавляя ее 50 мл теплой воды, натощак. Пить 10 дней подряд, затем 5 дней перерыв; после перерыва снова пить 10 дней с 5-дневным перерывом, так до конца. Повторять 2 раза в год (осенью и весной). Хранить в холодильнике в стеклянной банке с плотно притертой крышкой.

Очищение сосудов

Метод очищения сосудов с использованием чеснока известен давно. Он положительно действует на организм, вымывая из сосудов «бляшки», делая сосуды эластичными и гибкими, в результате чего излечиваются сосудистые заболевания, исчезает атеросклероз, уходят вероятность инфаркта, параличи, головные боли, улучшаются зрение, слух, уменьшаются и исчезают варикозные вены на ногах. Организм обновляется, омолаживается. Процедуру проводят не чаще чем через 3—6 лет.

Настойку готовят осенью, когда чеснок только созрел, и принимают ее до февраля, пока чеснок еще в полной силе.

Приготовление настойки чеснока. 350 г отобранного и очищенного чеснока растереть до состояния «кашицы». Лучше деревянным пестиком в ступке. Сложить «кашицу» в стеклянную банку, накрыть крышкой и темной тканью — для отстоя. Из этой массы отобрать 200 г самой жидкой и сочной части, влить в 0,5 л банку и залить 200 мл чистого медицинского спирта. Заменители категорически недопустимы. Плотно закрыть, поставить в прохладное место, но не в холодильник, накрыть другим сосудом, как колпаком, и оставить на 10 дней. По истечении этого срока отжать массу через плотную льняную ткань, отжатую жидкость поставить под колпак еще на 2—3 дня. Теперь средство готово к употреблению.

Лечение проводят по следующей схеме:

	Завтрак	*Обед*	*Ужин*
1-й день	1 капля	2 капли	3 капли
2-й день	4 капли	5 капель	6 капель
3-й день	7 капель	8 капель	9 капель
4-й день	10 капель	11 капель	12 капель
5-й день	13 капель	14 капель	15 капель
6-й день	15 капель	16 капель	17 капель
7-й день	18 капель	19 капель	20 капель
8-й день	21 капля	22 капли	23 капли
9-й день	24 капли	25 капель	25 капель
10-й день	25 капель	25 капель	25 капель

Далее принимать по 25 капель 3 раза в день, пока не кончится настойка. Заканчивать резко не следует, лучше дозу уменьшать постепенно на 1 каплю в каждый прием или принимать настойку волнообразно — довести число капель до 15 и возвратиться назад, затем цикл повторить снова.

Любое количество капель вливать в 50 мл холодного кисломолочного продукта (кефир, простокваша и т. д.). Чесночную настойку надо запить водой, количество которой должно быть в 3 раза больше. Перед уходом из дома не забудьте взять с собой плотно завинчивающуюся бутылочку с 50 мл кисломолочного продукта и соответствующим количеством капель настойки.

Это средство надо использовать 1 раз в 5 лет.

Настой для очищения сосудов. Смешать 4 вида лекарственных растений — ромашки, бессмертника, тысячелистника, березовых почек по 100 г. Десертную ложку смеси заварить крутым кипятком и томить на водяной бане 6—15 мин. Пить 3 раза в день за 30 мин до еды, пока вся смесь не будет использована. Способствует очищению и лучшему функционированию печени, почек, сосудов, желудка, улучшает обмен веществ.

Очищение кожи

Метод доктора Кнейпа, или обертывание «испанским плащом». «Испанский плащ» готовят из толстого холста, сшивая широкую рубаху с рукавами, которая запахивается спереди (как кимоно). Эту «рубаху» намачивают в холодной или теплой воде, выкручивают и заворачиваются в нее. Пациент ложится на одеяло и укутывается так, чтобы преградить доступ воздуха, а сверху прикрывается периной. Иногда применяют прокладку из вощеной бумаги — кальки, но ни в коем случае не из полиэтилена или клеенки. Надевать рубаху и укутываться в нее надо быстро. Продолжительность процедуры 1,5—2 ч.

Чтобы убедиться в эффекте этого обертывания, достаточно взглянуть на воду, в которой после каждого «укутывания» прополаскивают «плащ»: она содержит огромное количество вредных веществ и слизи, выходящих из организмов вместе с потом.

Становится понятным, почему так благоприятно действует это укутывание на температуру тела и общее состояние человека. Особенно действенно оно при общем катаральном состоянии, при лихорадке, подагре, суставном ревматизме.

Если же «плащ» погрузить в отвар сенной трухи или сосновых веток, он может вылечить ломоту в суставах, мочекаменную болезнь и т. п.

Многие практики считают эту процедуру обязательной при лечении как для взрослых, так и детей.

Итак, вы начинаете вырабатывать новые, здоровые привычки. Успеха вам! И не отчаивайтесь, делая шаг за шагом,— дорогу осилит идущий!

ЛЕЧЕНИЕ

Вспомним, отчего мы болеем. Мы уже знаем, что любое нарушение гармонии в работе наших клеток, органов, систем разрушает целостность всей биоэнергетической системы – нашего организма. Причин этому множество.

1. Наш позвоночник приобрел вертикальное положение, позвонки сдвинулись, перетянули сосуды и нервы, идущие от мозга к органам, началась иннервация — первый шаг в патологической цепочке: иннервация, раздражение, воспаление, изъязвление, уплотнение, опухолеобразование. Значит, надо постоянно следить за осанкой, как можно чаще вправлять «подвывихи». Как? И снова вспомним о шести правилах здоровья — наших постоянных спутниках. Только они могут избавить нас от всех неприятностей. Если вы еще не начали им следовать,— начинайте немедленно!

2. Мы тепло одеваемся и часто в плохо пропускающие воздух ткани — нейлон, поролон и проч. При этом кожа — наш орган очищения, выделения, дыхания, наш приемник звуковых, световых, тактильных волн, света, газа, воды портится. Как же в таком случае можно надеяться на правильное функционирование других органов? И снова на помощь приходят шесть правил здоровья, воздушные ванны, контрастные водные процедуры.

3. Мы, не ведая, что творим, отравили химией почву, воду, воздух, настроили плохо освещенные и недостаточно вентилируемые здания; мы питаемся вареной пищей, заставляя наши клетки голодать и создавать больные клетки, органы и системы, способные породить только больное потомство, то есть мы сами формируем наследственные болезни.

4. Мы создали такой неразумный мир, в котором большинство людей не могут удовлетворить свои самые насущные потребности. Это ведет к их уродливым перерождениям, отражающимся на психике, идеологии, поведении отдельных индивидуумов. В лучшем случае это приводит к эмоциональным срывам, стрессам, депрессиям, в худшем — к агрессии, преступной деятельности, угрозе миру на Земле, жизни человека и его будущему.

5. К сожалению, невежество привело к тому, что слишком много людей пребывают на уровне растений и животных, не осознавая свое положение и степень своей деградации.

Все эти причины и их следствия имеют разные проявления и классифицируются как болезни физические, нравственные или духовные.

Как избежать болезней — физических страданий, психических срывов, нравственных извращений, духовной деградации? Эти вопросы, волновавшие и волнующие многие светлые умы человечества, находят ответы в Системе здоровья Ниши — науке о здоровье человека, науке о физическом, психическом, нравственном и духовном его обновлении.

КАК ПОБЕДИТЬ БОЛЕЗНИ

Чтобы победить любую болезнь, надо отыскать причину ее возникновения.

Когда думают, что болезни обусловлены наследственностью или являются результатом внедрения в организм микроорганизмов, — в этом есть доля правды. Но известно, что здоровая клетка прочно защищена, и мы прекрасно сосуществуем с множеством болезнетворных микроорганизмов в полной неприкосновенности, пока наши клетки полны энергии, то есть здоровья. А они будут здоровы, если мы правильно питаемся, если у нас чистая здоровая кровь, если все системы работают исправно.

Болезнь не подкрадывается неожиданно. Прежде чем вредные бациллы начнут атаковать наш организм, размножаться и оказывать разрушающее действие, они должны проникнуть в клетку. Прийти на помощь клеткам — наша обязанность.

Первый способ: увеличить употребление жидкостей, имеющих кислую реакцию (это прежде всего вода хорошего качества; еда должна быть заменена напитками — водой с клюквенным, яблочным или виноградным соком). Издавна известно, что кислота разжижает кровь и плазму, поддерживает их в жидком состоянии, тогда как щелочные продукты питания сгущают плазму, замедляют циркуляцию крови.

Второй способ: усилить функционирование кишечника путем очищения (клизмы, прием слабительного), а также естественного питания.

Третий способ: стимулировать потение (контрастные ванны, укутывания или обертывания, чай с малиной, липовым цветом, медом).

Четвертый способ: создать равновесие в работе всех систем. Этому способствует выполнение шести правил здоровья.

Шесть правил Системы здоровья Ниши, строго говоря, предназначены для людей с нормальным здоровьем. Поэтому те, кто слаб или болен, должны выбрать из приведенного ниже списка тот вид лечения и те упражнения, которые для них наиболее эффективны, а затем, укрепив здоровье, приступить к выполнению шести правил Системы здоровья Ниши.

1. Лечение пережевыванием.
2. Исправление осанки.
3. Лечение внушением.
4. Лечение воображением.
5. Лечение голоданием.
6. Диетическое лечение — лечение сыроедением.
7. Лечение яблочным уксусом.

Лечение пережевыванием рекомендуется тем, кто имеет нарушения гастроэнтерических функций. Человек, у которого желудок работает должным образом, прекрасно очищен, редко заболевает. В первые 6 месяцев лечения около 50 пережевываний каждой порции пищи должны делать те, у кого имеются нарушения желудочно-кишечного тракта, следующие 3 месяца — 25 пережевываний и т. д., то есть постепенно уменьшают количество жевательных движений до нормы в течение года. Для очистительных целей один раз в неделю надо выпивать 30—50 г сульфата магния с сырой водой.

Исправление осанки. Тот, кто занимается Системой

здоровья Ниши, имеет возможность для коррекции своей осанки даже во время сна, когда он лежит ровно на твердой постели с жесткой подушкой под шейными позвонками.

За осанкой необходимо следить постоянно. Представьте себе, что сзади у нас за спиной от плеча до плеча проложена линейка, ее края заканчиваются как раз у правого и левого плеча. Мысленно отведите плечи назад и одновременно прикоснитесь к левой и правой стороне воображаемой «линейки». Вспоминайте о ней почаще днем, пока находитесь в вертикальном положении.

Лечение внушением. Как строятся внушения?

Подсознание принимает как истину любую многократно и с убежденностью повторенную установку (при этом не следует отвлекаться, надо очень сосредоточиться на мысли, которую вы собираетесь внушить себе). Внушаемая установка оседает в подсознании, и если даже может показаться, что вы забыли о ней, рано или поздно она в той или иной форме проявится. Итак, вы должны «заложить» в свой мозг мысль, что ваше здоровье, ваша молодость, ваши духовные силы подвластны вам, а продление активного долголетия и все, о чем вы мечтаете, должно произойти.

Пятое правило (лечение мануальным контактом в упражнении «Смыкание стоп и ладоней») и последнее — шестое правило (спинно-брюшное упражнение, или упражнение для спины и живота) Системы здоровья Ниши включает в себя это лечение. Постоянно внушайте себе то, что каждая клеточка вашего организма обновляется, кровь становится чистой и свежей, здоровой, железы внутренней секреции и отдельные органы (особенно больные) функционируют отлично, все процессы в организме протекают замечательно и т. д. Сформулируйте это в одной фразе и повторяйте ее, когда выполняете шестое правило Системы здоровья Ниши, в транспорте, перед сном, и очень скоро вы ощутите результаты — все, что вы внушаете, начнет проявляться.

Благодаря высокому развитию духовного дара, которым награжден человек от природы, внушение, воображение играют большую роль в деле здоровья и лечения.

Лечение воображением. Вообразите себе те измене-

ния в организме, которые вы хотите иметь у себя в реальности. Мысленный образ должен быть четким, ярким. Если такой образ вызывать волевым усилием в определенное время, то он прочно закладывается в подсознании. Тогда подсознание может дать команду соответствующим органам и тканям. Чем четче образ, тем скорее наступит обновление. А результаты могут быть поразительными.

В детстве я поранила ногу, и началось заражение. Красная линия воспаления поднималась вверх к коленке и грозила паху. Шла война, лекарств не было. Местный врач, глядя на мою ногу, качал головой и говорил: «Если подойдет к колену, придется ампутировать». Мне было лет 10. Я подумала: «Ни за что не допущу этого!» Каждый день, собрав всю свою силу, я смотрела на поднимавшуюся красноту и говорила ей: «Спускайся! Вниз! Сейчас же вниз!» И что вы думаете? Краснота начала опускаться, и постепенно воспаление исчезло. Дело было не в лекарствах. Их не было. Дело было в установке мозга. Тогда мне казалось это чудом. Ведь краснота подчинилась мне. Оказывается, это естественная работа целительных сил организма.

Конечно, желать можно только реальных изменений. Если вы пожелаете изменить себе форму носа или уменьшить рост, этого не произойдет. Но при здоровом образе жизни организм способен обновляться, здоровье — улучшаться, молодость и жизненные силы — возвращаться. Поэтому советую, когда вы будете делать упражнения по Системе здоровья Ниши (особенно пятое и шестое), повторяйте про себя, что становитесь моложе, здоровее, самочувствие ваше улучшается и вы способны достигнуть желаемого. Результаты скажутся незамедлительно.

Колдуны, гадалки, шаманы, предсказатели всяких мастей пытаются заменить собой работу нашего сверхсознания. Не передоверяйтесь им, иначе легко можно попасть в положение голого короля из сказки Андерсена и только потерять время.

У вас есть все, чтобы ваш мозг работал на вас и с гораздо большей продуктивностью, чем кто бы то ни было, поскольку это ваш мозг. Он создан для вас лично и призван работать на ваше благо.

Лечение голоданием. Наиболее созидательный процесс в человеческом организме — пищеварительный. Но в то же время этот процесс обладает и самым разрушительным фактором, вызывающим запоры, а значит — накопление в организме фекальных масс.

Для ликвидации этих разрушительных факторов, очищения организма, его перестройки (повышения крайне пониженного обмена веществ) наиболее эффективным способом является временное приостановление пищеварительного процесса, за исключением приема воды, или отказ от еды в течение 10 и более дней.

За исключением тех, кто выполняет Систему здоровья Ниши, каждый человек может с успехом воспользоваться лечением голоданием. Хотя бы один раз в жизни (и как можно раньше).

Лечение голоданием в той или иной форме с древних времен воспринималось как панацея и тайный ключ к восстановлению здоровья, но его применение чревато различными опасностями, если не принять меры предосторожности.

Чтобы получить наиболее успешный результат, мужчины и женщины должны проводить лечение голоданием 5 раз в году.

У мужчин лечение голоданием в первый раз должно продолжаться 3 дня, во второй — 5 дней и далее 7, 7 и 7 дней — соответственно при каждом курсе голодания, а у женщин — 2 дня в первый раз, 4 дня — во второй и 6, 8 и 8 дней соответственно для каждого из оставшихся курсов.

Между курсами обязательно должен соблюдаться интервал от 40 до 60 дней, чтобы организм мог оправиться от непосредственного действия продолжительного голодания и подготовиться к следующему курсу.

После успешного применения первичного короткого периода голодания некоторые люди часто сомневаются, продолжать ли им голодание в течение 7 или 8 дней, боясь, что такой длинный курс лечения неблагоприятно отразится на их здоровье. Такие опасения абсолютно беспочвенны, они должны рассеиваться внушением. Если же это невозможно, то первичный курс двухдневного голодания может быть повторен с пользой только один раз, прежде чем подвергаться более длительному курсу голодания.

Если желаемый результат достигнут проведением только первых двух курсов лечения голоданием при отказе от оставшихся 3 курсов (т. е. всего 5 курсов), такие голодания (2—4 дня голода для мужчин и 3—5 дней для женщин) должны быть повторены через 2 или 3 года.

После проведения курса лечения под надлежащим руководством голодание освободит кишечник от скоплений, уменьшит дневную сонливость, обострит умственные способности.

Надо сказать, что почти все постящиеся, не говоря уже о тех, пост которых обусловлен религиозными установками в эти дни, излечиваются от своих болезней. Мой совет им — пойти дальше и параллельно голоданию соблюдать Систему здоровья Ниши, чтобы они закрепили полученные результаты на длительное время.

Но К. Ниши никогда не считал, что лечение голоданием является панацеей, хотя он с уверенностью заявляет, что лечение голоданием может победить многие серьезные болезни — гастроэнтерит, диспепсию, запор, затвердение (уплотнение) в печени, ее увеличение, гепатит, аппендицит; болезни кровообращения — ревматизм, подагру, астму, высокое кровяное давление, ожирение, артрит, диабет, водянку, ишиас; нервные болезни — слабость, бессонницу, эпилепсию, мигрень, общую парализацию, головную боль; респираторные заболевания — плеврит, туберкулез, пневмонию, бронхит, зоб; другие болезни — малярию, тонзиллит, тиф, варикозное расширение сосудов, болезни ушей, рак, менингит, аденомы, а также паралич двигательных нервов, венерические болезни, хронические поносы, циститы, болезни прямой кишки, грыжу, желчно-каменную болезнь, болезни почек, экзему, воспаление щитовидной железы, злокачественный грипп, катар, простуды.

И все-таки К. Ниши неоднократно подчеркивал, что лечение голоданием предназначено скорее для профилактики, чем для лечения болезней, хотя он считал бесспорным, что лечение голоданием — лучший метод лечения любых видов физических болезней. Все же в лечении голоданием есть уязвимая сторона — возможность возникновения кишечной непроходимости. Поэтому такой вид лечения не может быть рекомендован всем и всякому.

Во избежание этого серьезного недостатка К. Ниши проделал над собой необходимые опыты, пока не добился весьма замечательных результатов, которые назвал диетой, основанной на студне из агар-агара. При проведении этого диетического лечения

возможность возникновения кишечной непроходимости полностью исключается, причем достоинства лечения не снижаются.

Лечение яблочным уксусом. Между натрием и калием идет постоянная конкуренция за снабжение организма жидкостью. Когда перевес на стороне натрия, жидкость переходит за пределы клетки, когда на стороне калия — жидкость поступает в клетку тела. Увеличение употребления натрия в виде поваренной соли стимулирует потери калия. Это недопустимо, так как калий — единственный минеральный элемент, необходимый для поддержания нормального состояния нервной системы. Поэтому каждому надо научиться регулировать в организме баланс между натрием и калием.

После еды или вместе с овощами полезно принимать 1—2 чайные ложки меда, который представляет собой целый набор микроэлементов, необходимых организму. Смесь из 1 чайной ложки меда и 1 чайной ложки яблочного уксуса стимулирует обменные процессы. Яблочный уксус содержит входящие в состав яблок микроэлементы — калий, кальций, магний, железо и т. д.

Американский врач Д. Джарвис предлагает употреблять яблочный уксус как диетический пищевой продукт и как терапевтическое средство при различных заболеваниях — воспалении верхних дыхательных путей, нарушениях обменных процессов, при гипертонии. Вот несколько его рецептов.

Кожная сыпь (импетиго). Палец обмакивают в неразбавленный уксус и прикладывают к поражениям на коже 6 раз в день (с утра до вечера). Импетиго исчезает через 2—4 дня. Продолжать лечение 2 недели.

Стригущий лишай (трихофития). Неразведенный яблочный уксус прикладывают к пораженным участкам кожи 7 раз в течение дня. Яблочный уксус — прекрасное антисептическое средство.

Варикозные вены. Яблочный уксус наливают из бутылки и растирают область варикозного расширения вен (ночью и утром) с целью их сужения. Наряду с растиранием дважды выпивают по 2 чайные ложки уксуса, разведя их в стакане воды.

Ожоги. Обожженную поверхность кожи обрабатывают неразбавленным яблочным уксусом. Снимает жгучую боль и болезненное ощущение.

Ночная потливость. Ее можно предотвратить, протирая кожу яблочным уксусом.

Жжение, причиненное насекомыми, комарами, москитами. Готовят смесь из равных частей яблочного уксуса и воды. Смазывают пораженную поверхность и дают коже высохнуть. Прикладывают смесь часто.

Боль в ногах и хромота. Взбивают желток яйца с 1 чайной ложкой терпентинового масла (скипидара) и 1 столовой ложкой яблочного уксуса. Постепенно втирают эту смесь в поверхность кожи. Боль уменьшается.

Ожирение. Вес человека определяют различными способами. Народная медицина предлагает следующий: двойной объем запястья должен быть равен объему нижней части шеи. Двойной объем нижней части шеи — окружности талии.

Если ваш объем талии больше объема груди или подбородок становится двойным — это указывает на нарушение физиологических и биохимических процессов организма. В этом случае народная медицина предлагает использовать яблочный уксус. Пить яблочный уксус по 2 чайные ложки на стакан воды во время каждого приема пищи в течение года. Яблочный уксус способствует сжиганию жиров в организме, уменьшая тем самым их отложение. При чрезмерном весе необходимо исключить из еженедельного рациона продукты, способствующие отложению жира в организме.

Слабость или хроническая утомляемость. Мед — лучшее снотворное, он оказывает успокаивающее действие на организм. Мед — углевод, который не нуждается в переработке и готов к усвоению; через 20 мин после его употребления он поступает в кровь. Чашка меда и 3 чайные ложки яблочного уксуса — такую смесь вы можете держать в спальне в стеклянной банке с крышкой, принимая на ночь по 2 чайные ложки (через 30 мин вы крепко заснете). Если этого мало, еще раз выпейте 2 чайные ложки смеси, а если проснетесь ночью — повторите.

Очень низкие резервы организма. Целесообразно растирать руки разведенным яблочным уксусом: на полстакана теплой воды добавить 1 чайную ложку яблочного уксуса. Влить в ладонь из стакана около 1 чайной ложки раствора, растереть этим раствором одну руку и плечо, затем — другую руку и плечо,

далее — грудь, живот, спину, бедро, голень, ступни. При этом надо хорошо растирать поверхность кожи обеими руками до полного всасывания раствора (всасывается очень быстро).

Мыло. Откажитесь от частого применения мыла — оно ощелачивает кожу. Когда в качестве моющего средства используют кислоту, кожа получает естественный продукт, соответствующий ее потребностям: кислота стимулирует приток крови к коже. Бледность кожи обычно является признаком кислотного голодания.

Мыло используют для удаления грязи, но применять его следует как можно меньше и после мытья следует споласкивать кожу разведенным яблочным уксусом для создания кислой реакции кожи. Можно делать ванны, добавляя в них уксус. В такой ванне следует посидеть 15 мин, чтобы кожа могла впитать в себя некоторое количество подкисленной воды.

После купания споласкивайте кожу разведенным яблочным уксусом для создания кислой реакции кожи. Появление зуда свидетельствует о том, что она щелочная. Нужно прекратить пользоваться мылом.

Питание при слабости. Нужно избегать употребления определенных продуктов, особенно вареных. Человек, страдающий хронической усталостью, должен приучить себя к употреблению даров моря (нужно повышенное употребление йода) — рыбы и морской капусты, а также есть сырые овощные салаты.

МЕТОДИКА ЛЕЧЕНИЯ РАКА ПО СИСТЕМЕ ЗДОРОВЬЯ НИШИ

Для сегодняшнего дня рак известен как смертельное и неизлечимое заболевание. Причина его возникновения неизвестна, а потому считается, что предотвратить рак невозможно.

Согласно современной медицине, рак развивается в клетках, которые предрасположены к самовоспроизводству и стимулируются различными физическими и химическими воздействиями (а по данным последнего времени — и вирусами). Если разрушение и восстановление клеток постоянно повторяются, то меха-

низм образования новых клеток получает специфическое развитие, приводящее в конце концов к раку. Иными словами, рак — это поломанный механизм образования клеток.

Что же надо делать, чтобы «поломок» не происходило?

Мы уже знаем о шести правилах здоровья, о правильном питании и образе жизни.

Но могут ли эти меры предотвратить возникновение рака? И что же такое рак?

Существует два вида опухолей — доброкачественные и злокачественные. Клетки доброкачественных опухолей (бородавки, жировики) стремятся отделиться от остальных клеток организма оболочкой; клетки злокачественных опухолей, наоборот, быстро разрастаются, образуя все новые и новые соединения клеток (метастазы).

Злокачественные опухоли также делят на два вида — эпителиальные, поражающие внешнюю поверхность органов (кишечный тракт, внутреннюю поверхность сосудов, а также кожу, слизистые оболочки и т. п.), и неэпителиальные, к которым относятся мускулы, кости, кровь и другие ткани. Эпителиальные опухоли называются раком, а неэпителиальные — саркомой.

Эпителиальный рак может развиваться во всех органах, имеющих эпителий (кожа, язык, слюнные железы, зев, носоглотка, щитовидная железа, молочные железы, пищевод, легкие, бронхи, желудок, поджелудочная железа, печень, желчный пузырь, тонкий кишечник, толстый кишечник, прямая кишка, анус, матка, яичники, почки, мочевой пузырь и др.).

Если внутриэпителиальный рак растет, он проникает в другие органы через лимфатические железы и кровеносные сосуды, напоминая огонь, сжигающий соседние дома.

Современная медицина считает, что если удается «поймать» предраковую стадию или обнаружить рак в ранней фазе, излечение почти всегда вероятно. Но разве у рака нет причин? Мы уже знаем: чтобы добиться здоровья, надо лечить не болезнь, не человека, а искать и устранять причину возникновения болезни. Рак в начальной стадии не вызывает боли, не повышает температуру, не имеет никаких симптомов. Опреде-

лить заболевание на ранней стадии очень трудно, а когда рак диагностируется, то оказывается, что он зашел далеко и больной, как правило, обречен.

Современная медицина предлагает для лечения рака три основных метода — химиотерапию, рентгенотерапию и хирургическое вмешательство. Однако предлагаемые методы — это лишь борьба с последствиями. В лучшем случае они могут дать временное кажущееся улучшение. Главное же — знать причины возникновения опухоли (перерождения клеток) и искоренять их. Тогда и только тогда мать-природа простит нас за то, что мы нарушаем ее законы. Только строгое выполнение законов жизни может привести организм к полному обновлению и излечению. Альтернативы этому нет и быть не может.

Действительно ли рак — неизлечимое заболевание? Система здоровья Ниши отвечает на это совершенно определенно — нет! Рак излечим! Ниши дает не только обоснование, но и методику его лечения.

С точки зрения Системы здоровья Ниши, рак в организме человека образуется в силу следующих причин.

1. Накопление окиси углерода.
2. Недостаток аскорбиновой кислоты (витамина С).
3. Зашлаковывание организма.

О накоплении окиси углерода. Почему в организме человека накапливается окись углерода? Прежде всего — вследствие недостатка кислорода. Мы знаем, что его недостаток не позволяет шлакам сгорать окончательно, что и способствует накоплению окиси углерода.

К сожалению, кожа современного человека потеряла значительную часть своих природных функций. Она плохо дышит, так как человек большую часть времени пребывает в одежде, часто синтетической, живет в душных бетонных домах, работает в плохо проветриваемых помещениях, на улице вдыхает воздух, отравленный отработанными газами машин, ест вареную пищу, которая, как уже было сказано, без кислорода превращается в щавелевую соль, углекислый газ, воду и окись углерода.

Это говорит о том, что все, кто живет как попало, идут навстречу раку. Но это можно предотвратить!

З а п о м н и т е: насколько уменьшится доступ в организм кислорода, настолько увеличится в нем количество воды и окиси углерода.

Среди причин накопления окиси углерода и возникновения рака можно назвать з а п о р. То, что мы называем запором, в действительности есть следствие расширения привратника (выход из желудка в кишечник) в результате ослабления 5-го грудного позвонка. Известно, что в желудке кислая среда, а в кишечнике — щелочная. При расширении привратника желудочная кислота из желудка изливается в кишечник, нейтрализуя находящуюся там щелочь, что ослабляет функцию кишечника. При регулярном повторении этого явления возникают запоры, которые ведут к образованию и накоплению в организме окиси углерода. Ни слабительные, ни голодание в таком случае не ликвидируют запоры, если вы не будете заботиться о позвоночнике и о своей осанке. Для этого Система здоровья Ниши предлагает шесть правил здоровья. Тот, кто выполняет их два раза в день, тот защищен как от ослабления позвонков и их подвывихов, так и от других нарушений в организме, а значит, и от рака.

От расположения каловых завалов в толстом кишечнике зависит область рака. Например, если фекалии скапливаются в кишечнике около печени, ожидается опасность раковой опухоли на правой стороне гортани; при их скоплении около аппендикса рак обычно развивается в области привратника желудка. А когда человек, страдавший от хронических поносов, заявляет, что болезнь неожиданно покинула его, можно сказать, что он подвергнут опасности образования раковой опухоли в прямой кишке.

К. Ниши считает идеальным иметь регулярный стул 1 раз в день и склонность к поносу каждые 6 месяцев. Больной, страдающий поносами, пусть пьет ежедневно жесткую воду.

Подробнее о лечении запоров см. раздел «Очищение».

Ч е л о в е к н е б у д е т п о д в е р ж е н р а к у, е с л и е г о к л е т к и о к р у ж а е т п о л н о ц е н н а я о б о л о ч к а и з р е н и н а. С возрастом эта оболочка постепенно изнашивается, что может привести к возникновению некоторых заболеваний, в том числе и рака. У большинства людей среднего и пожилого возраста

на коже появляются коричневые пятна. Это указывает на недостаток клеток с нормальной оболочкой из ренина — симптом образования окиси углерода.

Но если человек ведет здоровый образ жизни, соблюдает режим, питается в основном естественной пищей, богатой витаминами и микроэлементами, выполняет шесть правил здоровья Системы Ниши, он может считать себя под защитой природы.

Окись углерода образуется также из-за нехватки в организме магния. Это тоже может спровоцировать развитие рака.

В районах, где почва богата магнием, люди пьют воду, содержащую магний, едят фрукты и овощи, растущие на этой почве, и у них нет рака.

Магний предотвращает и лечит рак, оказывая, кроме того, благотворное влияние на нервную систему. Если магния в организме достаточно, то работа выполняется с меньшими усилиями. Магний облегчает и лечит старческую малоподвижность и дрожание мышц. Присутствие магния в воде и пище уничтожает пятна на ногтях, укрепляет ноги, восстанавливает седые волосы. Магний благотворно действует на органы пищеварения: стимулирует выделение желчи, способствует лучшему сокращению желчного пузыря, увеличивает активность желудка и кишечника, очищает желудок, помогает при склонности к поносу, активизирует деятельность половых органов.

К. Ниши многие годы изучал связь развития рака с содержанием магния в организме. Он утверждает, что если принимать ежедневно слабый раствор магния (около 1,21%), регулируя дозу согласно состоянию желудка, то это излечит рак. В Америке продается магний под названием «магниевое молоко», а в Англии это же лекарство носит название «магниевые сливки».

Слабый раствор магния, нанесенный на поверхность тела, излечивает рану; ванна, в которую добавлено несколько столовых ложек магния, оказывает очень хорошее действие на поврежденную кожу, а также на нервную и мышечную системы, снимая их напряжение.

Магний, принимаемый ежедневно, не только способствует регулярному стулу, но и излечивает хронические поносы.

Одни специалисты назначают инъекции хлорида магния или кремния для изменения питательной среды

раковых клеток; другие — инъекции свинца для того, чтобы уничтожить рак. Однако К. Ниши утверждает, что ни один из этих видов лечения не приносит удовлетворительного результата. Он уверенно заявляет, что запоры и магний взаимосвязаны, что не существует других способов избавления от старых фекалий, кроме голодания и магниевой диеты (см. «Рецепты» в приложении).

Мы уже знаем, что чрезмерное употребление сахара и спиртных напитков ведет к отвердению и атрофии кровеносных сосудов. Это усиливает процесс образования окиси углерода и в конечном результате приводит к возникновению рака.

Рафинированный сахар и его продукты, а также продукты, содержащие соль, консервы, крахмал, белую пшеничную муку, консервированные супы, копчености, алкогольные напитки, табак, различные стимуляторы, вредны и опасны, так как вызывают перерождение клеток.

Зачем тратить деньги и здоровье на алкоголь и сладости, когда наш организм вырабатывает эти продукты, наносящие нам вред, «пожирающие» наш кальций.

Не приучайте детей к шоколаду, конфетам, пирожным; финики, изюм, фрукты — вот их еда.

Итак, образованию окиси углерода в организме способствует отсутствие или недостаток кислорода, неправильное питание, запоры, недостаток магния, недостаточное употребление воды, излишнее употребление сахара и спиртных напитков.

О методах удаления окиси углерода из организма см. «Лечение обнажением», «Контрастные водные процедуры».

Недостаток в организме витамина С. В отличие от многих млекопитающих, человек не может синтезировать в своем организме витамин С (аскорбиновую кислоту). Следовательно, для сохранения жизни этот важный элемент должен вводиться ежедневно с пищей. Трудно ответить, почему человек не обладает способностью вырабатывать данный витамин. Известно, что человеческий зародыш в утробе матери это свойство имеет, видимо, в это время он развивается так же, как животное. После рождения новорожденный еще какое-то время получает витамин С с молоком матери.

Животные не принимают вареной пищи, их тело

полностью соприкасается с воздухом, поэтому синтез витамина С происходит без затруднений. Летом коровы, лошади, козы, овцы питаются зеленой травой, содержащей витамин С. В сене, которым они питаются зимой, этого витамина недостаточно, поэтому животные вынуждены синтезировать его в своем организме.

В течение первых 2—3 месяцев жизни функция кожи младенца не ослабевает, и поскольку окисление в организме происходит в этот период при нормальных условиях, там вырабатывается витамин С. Но затем эта способность малыша теряется.

Недостаток витамина С неизбежно вызывает подкожные кровоизлияния, а если к этому прибавляется какой-либо стимулирующий фактор, может возникнуть рак.

Витамин С влияет на увеличение продолжительности жизни, поскольку без него не создаются и не оздоравливаются соединительные ткани. Если сравнить наш скелет с железобетонной конструкцией здания, то соединительная ткань — это цементный раствор, соединяющий кирпичи стен этого здания. Без витамина С соединительная ткань теряет способность восстанавливаться, клетки не могут сохранить форму и выполнять свои функции. Соединительная ткань «латает» больные мышцы, а для этого нужно много витамина С.

Аскорбиновая кислота не только вымывает холестерин из артерий, но и нормализует его метаболизм (обмен веществ): снижает слишком высокое содержание и повышает слишком низкое.

Без витамина С не происходят в организме никакие окислительно-восстановительные процессы. Под влиянием этого витамина повышаются эластичность и прочность кровеносных сосудов; он защищает организм от инфекций, блокируя токсические вещества в крови. Без него нельзя уберечься от простудных заболеваний. Чем больше человек употребляет белка, тем больше витамина С ему необходимо. Но и передозировка его не должна быть бесконечной: это может плохо сказаться на почках.

Необходимое количество витамина С поступает исключительно с пищей и составляет в сутки от 50 до 100 мг для взрослых и от 30 до 70 мг — для детей.

Возможность обогащать свой организм витамином

ежедневно дает человеку сырая пища. Постарайтесь, чтобы ваш суточный рацион на 3/5 состоял из сырой пищи — салатов или свежеприготовленных соков пяти видов (например, смесь сока капусты, моркови, петрушки, свеклы, картофеля). Можно использовать другие сырые продукты — помидоры, клюкву, огурцы, яблоки, горошек, репу, турнепс, брюкву, шпинат, цитрусовые, морскую капусту и т. д. Овощные салаты дадут клеткам вашего организма все для их полноценного построения и помогут повысить сопротивляемость к болезням. Постоянно пейте настои из плодов и листьев шиповника или малины, черной смородины, хурмы. Это обогатит ваш рацион витамином С, повысит защитные свойства организма. Подробно об аскорбиновой кислоте (витамине С) см. в приложении.

Зашлаковывание организма. Из-за того, что мы неправильно питаемся, нервничаем по пустякам, живем и работаем в плохо проветриваемых помещениях, дышим смогом, редко бываем на природе, мало двигаемся, плохо очищаем организм, не умеем правильно дышать, клетки нашего организма зашлаковываются, сосуды плохо снабжают органы кровью, кислородом и питательными веществами. Все это приводит к различным заболеваниям, в том числе раку.

Таким образом, для профилактики и лечения рака Система здоровья Ниши предлагает в качестве ориентира три главных направления.

1. Удаление (из организма) окиси углерода.
2. Обеспечение организма витамином С.
3. Регенерация кровеносных сосудов и очищение организма на клеточном уровне.

Для этого необходимо восстановление функции кожи, эвакуация шлаков с внутренних оболочек кишечника, лечение запоров, возвращение к нормальной циркуляции крови и лимфатических жидкостей, очищение всех жидкостей в организме и восстановление прямой осанки.

Для удаления окиси углерода Система здоровья Ниши предлагает терапию обнажением (или воздушные ванны) от шести до одиннадцати раз в зависимости от степени болезненного состояния.

В результате этой терапии все шлаки, в том числе и мочевая кислота, выходят через кожу, а обратно через нее из воздуха поступают кислород и азот. Кислород,

как уже говорилось, превращает окись углерода в углекислоту. Происходит очищение жидкостей в организме (методика лечения обнажением излагается ниже).

Для очищения организма используют контрастные водные процедуры (методика их выполнения будет представлена дальше).

Помимо приема контрастных воздушных и водных процедур необходимо снабжать организм витамином С из натуральных сырых соков пяти видов овощей, выжатых одновременно, а также употреблять чай из заваренных листьев черной смородины или малины, или шиповника, или хурмы.

Рекомендуется принимать пищу, содержащую желатин и сырые овощи, фрукты. Из-за чрезмерной алкализации при раке необходимо потреблять до 2—3 л жидкостей, принимать легко усвояемую (кислотообразующую) пищу: рис, рыбу, курицу вместе с овощами пяти видов одновременно. При этом не надо забывать, что вареной пищи должно быть в 3 раза меньше, чем сырой.

Для удаления шлаков с внутренних стенок кишечника и лечения запоров наилучшим средством является лечебное голодание, которое для начала на какое-то время дает отдых желудку и кишечнику.

Не следует забывать о снабжении организма минеральными солями и о питье сырой (не кипяченой) хорошего качества воды. Однако не обязательно пить воду, если принимаете много чая из листьев смородины, шиповника, хурмы.

Необходимо обращать внимание на состояние тазовых органов. Здесь вам на помощь придут упражнения по Системе здоровья Ниши.

Надо взять за правило — два раза в день ежедневно выполнять «Шесть правил здоровья».

Для эвакуации шлаков с внутренних стенок кишечника необходимо лечение запоров. Запоры — это всегда симптом неблагополучия в организме. Это всегда вторичное заболевание. Даже случайный запор нередко сопровождается головной болью, кожной сыпью, неприятным вкусом во рту, обложением языка, приливами крови к голове, геморроем и т. д.

Для радикальной борьбы с запором необходимо определить его причину, которая может зависеть от одного из следующих нарушений.

1. Употребление сухой, крахмалистой или терпкой, вяжущей пищи, питье воды, богатой известью, усиленное выделение влаги кожей во время потения и т. п. Необходимо изменить диету, применять соответствующие слабительные, настои трав вместо чая, выполнять специальные упражнения, воздушные и водные процедуры.

2. При заболевании нервной системы, преимущественно с угнетенным состоянием, требуется изменить диету, исключив все возбуждающие, вредные, белковые продукты и долю естественных продуктов, применять спазмоснимающие лекарства. Хорошо помогают успокаивающие теплые сидячие ванны, компрессы на живот, теплая грелка на печень в течение 30 мин после еды, контрастные водные процедуры и воздушные ванны, шесть правил Системы здоровья Ниши, питье воды до 2,5—3 л, комплекс витаминов А, В, С, Р, Е и микроэлементов магния, калия.

3. Запоры, обусловленные механическими причинами, требуют их устранения. Это сужение кишок рубцовой тканью, образовавшейся при язве или после операций, сдавливание или закупорка кишечника продуктами воспалительного процесса, новообразованиями, беременной маткой, грыжей, заворотом кишечной петли, каловыми камнями, инородными телами и т. п. Эти запоры надо ликвидировать с помощью тщательной очистки клизмами, теплыми компрессами на живот, теплой ванной (28°С в течение 10—15 мин). Рекомендуется горячее слизистое питье из настоя овсяной крупы, миндальное молоко, продукты, богатые магнием.

4. Запоры вследствие вялости (атонии) мускулатуры кишок, обусловленной малокровием и общей слабостью организма, продолжительным катаром кишок, сидячим образом жизни, ленью и халатным отношением к ежедневным требованиям кишок, недостаточным притоком желчи вследствие плохой деятельности печени и желчного пузыря, различными лекарствами, особенно резкими слабительными.

При таких запорах необходимо применять общеукрепляющие средства, а также слабительные лучше растительного происхождения, упражнения из шести правил здоровья, массаж живота (36 раз по часовой стрелке, 26 раз против часовой стрелки), питье воды

натощак, утром «чеснок с лимоном» (см. «Рецепты», и яблоко. Начинать и заканчивать день яблоком. После каждой еды съедать 1 чайную ложку меда для лучшего пищеварения и бактериостаза.

При очень стойких запорах предлагаю монодиету 2 раза в неделю, но не подряд, а, например, во вторник и пятницу: тертую капусту с яблоком, заправленные капустным соком. Есть можно сколько угодно, но более ничего за весь день. Тщательно все пережевывать.

Можно также добавить гимнастические упражнения:

а) лежа на полу, медленно поднять и опустить туловище (4 – 6 раз);

б) стоя положить руки на талию и вращать туловищем (6—8 раз в обе стороны);

в) попеременно достать «до плеча» коленом то одной, то другой ноги (можно лежа на полу; руками обхватывать колени и прижимать к туловищу (8 – 10 раз);

г) полулежа с согнутыми в коленях ногами втягивать кратковременно, задержать и резко выпятить брюшную стенку (10 – 20 раз);

д) массаж живота в виде различных сотрясательных приемов (как сбивание теста).

К. Ниши считает, что для удаления шлаков с внутренних стенок кишечника и лечения запоров наилучшим средством является лечебное голодание, которое для начала на какое-то время дает отдых желудку и кишечнику (см. специальные разделы)

5. Очищению всех жидкостей в организме способствуют питье воды и натуральное энергетическое питание, а восстановлению правильной осанки — шесть правил здоровья.

6. Необходимо обращать внимание на состояние тазовых органов. Здесь на помощь придут упражнения по Системе здоровья Ниши.

Итак, кто подвержен запорам, тепло одевается, не давая коже полноценно дышать, предпочитает есть вареную пищу, много пьет, курит, любит чай, кофе, соль, сахар, приправы, белки, жиры, концентраты, алкоголь, тот должен серьезно подумать о своем здоровье.

Рак — болезнь невежества, не будьте невеждами!

Соблюдайте законы природы, и вы получите взамен здоровье и счастье.

Лечение обнажением

Для удаления окиси углерода из организма и восстановления функции кожи Система здоровья Ниши предлагает лечение обнажением (или воздушные ванны) и контрастные водные процедуры при их чередовании от шести до одиннадцати раз в зависимости от выраженности болезненного состояния. В результате такого лечения все шлаки, в том числе и мочевая кислота, выходят через кожу, а из воздуха через кожу поступают кислород и азот. Кислород, превращая окись углерода в углекислоту, очищает таким образом жидкости организма.

Кожа служит границей между Вселенной и телом; она влияет на обмен веществ, но и регулирует температуру тела. Поэтому кожу, которую «упаковывают» в теплую одежду, необходимо время от времени обнажать для дополнительного дыхания. Еще больше пользы приносят контрастные воздушные ванны, то есть попеременно обнажение и укутывание в теплую одежду.

Ниже приведена техника выполнения контрастных воздушных ванн.

Последовательность процедур	Время обнажения, сек	Время согревания в одежде, мин
1	20	1—2
2	30	1
3	40	1
4	50	1,5—2
5	60	1,5
6	70	2
7	80	2
8	90	2
9	100	2
10	110	2

Далее следует полежать некоторое время на твердой ровной постели с жесткой подушкой.

Для тех, кто применяет этот метод впервые или кто физически слаб, предложена следующая схема лечения. В 1-й день продолжительность обнажения должна составить от 20 до 70 сек, во 2-й — от 20 до 80 сек, в 3-й — от 20 до 90 сек, в 4-й день —

от 20 до 100 сек, в 5-й день — от 20 до 110 сек, в 6-й день — от 20 до 120 сек.

Всегда начинают с 20 сек и за 6 дней доводят время обнажения до 120 сек. Далее используют всю схему.

Если это лечение выполняет ребенок или больной, лежащий на ровном полу, максимальная продолжительность обнажения каждый раз должна составлять 80 или 90 сек.

При выполнении контрастных воздушных процедур человек должен оставаться обнаженным в комнате с открытыми окнами, а во время согревания — в закрытой комнате тепло одетым; можно также согреваться, лежа на твердой постели или на полу. Одежда для согревания должна быть теплой. Приносит пользу и переход из нагретой комнаты в зал или комнату, где тело обнажают. Больной, обнажая тело, должен держать обе руки над опухолью или над той частью тела, в которой обнаружено затвердение, уплотнение, изъязвление. Однако необходимо помнить, что при согревании тело не должно перегреваться до пота.

Наиболее идеальное время для проведения процедуры — утром перед самым рассветом или время примерно до 10 утра, или вечер — около 21 ч. Обнажение не следует выполнять перед едой и в течение 40 мин после нее, в течение первого часа после ванны, душа или бани.

Тем, кто физически слаб, вначале надо выполнять процедуру в полдень, когда воздух теплее: как только вы привыкнете к нагрузке, займитесь рано утром или вечером, когда желудок пустой и воздух прохладнее.

После 30 дней лечения можно сделать перерыв дня 3—4, а затем возобновить процедуры, продолжая их также 30 дней, поступая таким образом по крайней мере 3 месяца, но предпочтительнее более продолжительный период лечения. При заболеваниях печени и нарушении других внутренних органов лечение должно продолжаться по крайней мере год.

Лечение обнажением вызывает различные реакции организма.

В некоторых случаях больной страдает от зуда или сыпи на коже. Об этом не надо беспокоиться — это лишь временные симптомы, указывающие на то, что через кожу удаляются различные ядовитые вещества, накопленные в крови. Особенно часто это встречается

у людей со скрытым рожистым воспалением или принимавших много различных лекарств.

При этом ни в коем случае нельзя чесаться или делать примочки. Больной должен носить гигиеническое нижнее белье из хлопка, часто менять его и время от времени пить пресную воду. Ему противопоказано лечение мануальным контактом, описанным в этой книге. Лучше очистить себя неоднократно клизмой. Через несколько дней зуд исчезнет.

При лечении обнажением иногда возникает дискомфорт или желудочные боли, даже в виде приступов. Эти проявления носят временный характер и свидетельствуют о том, что лечение, то есть коррекция работы систем и органов, началось. Например, боль в желудке появляется в результате сокращения и коррекции расширенных тонких кишок.

Лечение контрастным воздухом. Этот метод лечения очень схож с лечением обнажением, но его можно проводить, если позволяют погодные условия или социальное окружение, на открытом воздухе по той же методике. Однако следует помнить, одежда должна быть очень теплой; время пребывания в одежде можно продлевать, но время обнажения соблюдать строго по указанным правилам; во время болезни выполнять процедуру надо с помощником.

Первый сеанс лежать на спине от 1 до 40 сек, на правом боку — от 40 до 70 сек, на левом — от 70 до 100 сек, снова на спине — от 100 до 120 сек.

При обнажении можно растирать затекшие части тела или делать упражнения — «для живота и спины», или «для капилляров», или «Золотая рыбка». Одевшись, надо согреваться в покое, лучше крепко сомкнув ладони над солнечным сплетением. После окончания всей процедуры следует минут 10 находиться в покое, лежа в позе «смыкание стоп и ладоней».

Как правило, процедуру делают до восхода или после захода солнца. Если вы больны или устали, надо начинать лечение в полдень, когда максимум тепла, особенно в первый день, а далее ежедневно смещать во времени процедуру на 30—60 мин, постепенно подойдя к 6 ч утра. На солнце выполнять процедуру запрещается.

Выполняют процедуру за час до еды или через 30—40 мин после еды; в любое время до принятия ванны, но не раньше чем через час после нее.

Контрастные водные процедуры

Горячая обычная ванна, вызывающая потение, может привести к резкой потере витамина С, а также нарушить в организме кислотно-щелочное равновесие (КЩР), в то время как контрастная холодно-горячая ванна поддерживает организм в нормальном состоянии, сохраняя КЩР и не разрушая витамин С. Длительность и техника выполнения ванны зависят от состояния здоровья.

Любые контрастные водные процедуры помогают при невралгии, ревматизме, головных болях, диабете, гипертонии, болезнях сердца, почек, простуде, болезни Аддисона, малярии, анемии, болезнях кровообращения, при усталости.

Контрастная ванна. При многих болезнях — алкалозе, ацидозе, простуде — нередко отмечаются судороги или общая вялость, причем эти противоположные симптомы развиваются, как правило, попеременно или даже в определенные промежутки времени. Такие признаки болезни – компенсирующий процесс, избавляющий организм от физиологических несовместимостей. Большую помощь при этом могут оказать контрастные ванны.

Очень важно подобрать такую форму ванны, которая соответствовала бы состоянию здоровья человека.

Страдающим от венерических болезней целесообразнее начать с лечения обнажением, продолжая его по крайней мере 2—3 месяца, а затем приступать к лечению контрастной ванной

Для тех, кому больше 30 лет или у кого слабое здоровье, лучше начинать с так называемой ручной и ножной ванны, с постепенным более глубоким опусканием в ванну рук и ног — сначала по локоть и по колено, затем до плеча и паха. После недельного лечения можно принимать полную ванну, то есть погружаться в воду по горло. Во всех случаях горячую и холодную ванну принимают попеременно. Температура горячей ванны – от 40 до 44° С, наиболее идеальная температура 42—43° С. Температура холодной воды должна быть 14—15° С.

Ванну с погружением до паха принимают следующим образом. Вначале — обычная ванна для всего тела, а далее после тщательного вытирания следуют

попеременные ванны: 1) горячая ванна — 1 мин, холодная — 1 мин; 2) горячая ванна — 1 мин, холодная — 1 мин; 3) горячая ванна — 1 мин, холодная — 1 мин; 4) горячая ванна — 1 мин, холодная — 1 мин, то есть горячую и холодную ванны принимают попеременно в течение 1 мин в каждом температурном режиме, повторяя процедуры последовательно 3 раза в течение 6 мин.

Последняя ванна при любых условиях должна быть холодной; после нее тело тщательно вытирают и остаются обнаженными на воздухе до полного высыхания кожи — от 6 до 30 мин в зависимости от состояния здоровья. Худым людям рекомендуется оставаться обнаженными в течение более короткого времени, тучным — более продолжительный срок.

Ванна для страдающих артериосклерозом. Начинать лечение надо с наименьшим различием температуры между двумя ваннами. При обычных условиях такое различие составляет 30° С, но достигается оно постепенно, как указано ниже.

Температура горячей воды, °С	Температура холодной воды, °С	Продолжительность, дни
39	35	3
40	30	3
41	25	2
42	20	2
43	14—15	2

Далее ванну принимают ежедневно.

Контрастная ванна для здоровых людей с наибольшим эффектом может приниматься по схеме, представленной ниже. При этом температура горячей воды должна быть 42—43° С, холодной — 14—15° С. 1) холодная ванна — 1 мин, горячая — 1 мин, 2) холодная ванна — 1 мин, горячая — 1 мин, 3) холодная ванна — 1 мин, горячая — 1 мин; 4) холодная ванна — 1 мин и т. д.

Первая ванна может быть холодной или горячей, но если она холодная, лечение контрастной ванной должно заканчиваться 5-й или 7-й холодной ванной, а если первая ванна горячая, то последняя ванна должна быть 6-й холодной.

Контрастные водные процедуры можно ограничить *ножными ваннами*.

Случаи излечения рака по Системе здоровья Ниши *

1. **Рак легких** (м-р Майра, 76 лет). В августе 1958 г. у него был обнаружен рак легких. Предложена хирургическая операция. В октябре 1958 г. диагноз был подтвержден (в Токио в госпитале при онкологической лаборатории). В этом госпитале он в течение 2 мес получал лечение саркомицином, но начал чувствовать слабость во всем теле, постепенно утрачивал аппетит. Дыхание стало настолько затрудненным, что был вынужден сидеть выпрямившись на полу. Рентгеноскопия, сделанная в конце второго месяца пребывания в госпитале, показала, что затемнение в легких осталось, а затемнение в области сердца даже увеличилось. Последнее, видимо, явилось побочным результатом лечения саркомицином и другими препаратами, что сделало малоактивной циркуляцию крови и лимфы, а дыхание затрудненным.

В декабре 1958 г. больной выписался из госпиталя и поступил в наш госпиталь с намерением пройти курс лечения по Системе здоровья Ниши. Здесь он начал проходить следующий ежедневный курс:

1. Лечение обнажением (8—10 раз в день).
2. Контрастная ванна.
3. Чай из листьев финиковой сливы (более 2 л).
4. Шесть правил здоровья.

Через месяц аппетит его значительно улучшился, слабость исчезла, появилось хорошее настроение. Затрудненное дыхание стало проходить, затемнение (величиной с куриное яйцо) в легких, как и в области сердца, уменьшилось. Все это было выявлено с помощью рентгеноскопии. Больной вернулся домой и продолжал назначенный курс лечения. Через год (октябрь 1959 г. он написал мне: «Благодаря Вам, я каждый день продолжал лечение обнажением, питье соков из сырых овощей и чая из листьев финиковой сливы, прием гидроскими магнезии и выполнение шести правил здоровья. Наилучшие пожелания Вам и Вашей семье».

Так больной с очень серьезным и опасным диагнозом избежал страданий и стал наслаждаться жизнью благодаря Системе здоровья Ниши.

2. **Рак желудка** (м-р Юмики, 69 лет). В госпитале Индабаше после тщательного обследования был поставлен диагноз: рак желудка. На предложенную операцию больной не согласился и решил пройти курс лечения по Системе здоровья Ниши. Ему был назначен ежедневный курс.

1. Лечение обнажением (10 раз).
2. Чай из листьев финиковой сливы.
3. Соки из сырых овощей нескольких видов.
4. Контрастная ванна.
5. Шесть правил здоровья.
6. Свежая сырая капуста (особенно).

В западных странах сырая капуста используется для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Кочан разрезают горизонтально в центре на две равные части; используют верхнюю часть. Снимают листья, из которых выжимают сок. Доза сока зависит от веса больного; в качестве эталона принят вес 60 кг. При весе свыше

---

* Данные С. Ватанабе, сподвижника К. Ниши.

60 кг разрешается принимать одновременно 40 мл сока, при весе менее 60 кг — 30 мл сока.

За полтора месяца лечения больной избавился от дискомфорта в желудке, уменьшились тошнота, исчезла кровь в кале.

Через год я узнал, что он хорошо себя чувствует и высоко оценивает лечение, которое избавило его от рака желудка без операции.

3. **Рак желудка** (м-р Такао Ишии, 65 лет). В госпитале в Гонолулу был поставлен диагноз: рак желудка в ранней стадии. Была предложена операция, а по прибытии в Японию он консультировался в трех местах (медицинский колледж Чиба; медицинский колледж Токийского универсиртетта; госпиталь при онкологической лаборатории в Токио), и везде был поставлен тот же диагноз. Приехав в госпиталь к С. Ватанабе, он спросил: «Можете ли Вы вылечить меня по Системе Ниши без операции?» Я ответил: «Да, если Вы будете честно выполнять каждое мое указание». Он поступил к нам, прошел трехмесячный курс лечения, который состоял из следующих процедур.

1. Лечение обнажением.
2. Контрастные ванны.
3. Шесть правил здоровья.
4. Чай из листьев финиковой сливы (можно заменить чаем из листьев черной смородины, малины, шиповника или хурмы).
5. Капустный сок.
6. Жидкая рисовая каша как главная пища, а также толокно из овса (овсяная каша).
7. Кислотообразующие продукты, указанные выше, как добавочная пища.
8. Сок из сырых овощей пяти видов.
9. Гидроокись магния (применяется как антиоксидант, в частности, в США как эффективное средство при язвенных заболеваниях).

Через 4 недели на поверхности тела появились характерные симптомы. Его лицо побледнело, конечности побелели. Появились жалобы на головокружение, иногда больной даже падал от слабости. После потери сознания трижды выделялись фекалии, которые были темными, как деготь, в виде поноса; за их выделением наступило облегчение, неприятное ощущение в желудке прошло. Впоследствии исчезли и клинические симптомы. Через полтора месяца лечения больной вернулся домой, где продолжал тот же курс лечения в течение месяца. В Токийском университете после тщательного обследования было констатировано излечение от рака. Примечательно, что поседевшие волосы больного потемнели и стали блестящими, как в молодости. Сейчас он опять на Гавайях и работает, наслаждаясь здоровьем.

4. **Рак прямой кишки** (м-с Киито Насегава, 66 лет). Во внутренней части ануса ощущалась боль при дефекации. При перистальтике выделялась кровь, которая окрашивала в темный цвет фекалии. Врач поставил диагноз: рак прямой кишки. Была предложена немедленная операция. По совету брата (сторонника Системы здоровья Ниши) она пришла к нам в госпиталь, где в течение месяца проходила курс лечения по этой системе. При получении пищи, состоящей полностью из сырых овощей, у больной вместе с фекалиями несколько раз выделялось много свернувшейся крови. Постепенно количество этой крови уменьшалось, а боль при эвакуации утихала. С помощью пальпации было установлено, что опухоль уменьшается. Сей-

час, через 3 года, она занимается домашними делами и пребывает в прекрасном настроении.

5. **Рак прямой кишки** (м-р Кунихико Ишизука, 61 год). Летом 1958 г. начал испытывать боль при эвакуации пищи, фекалии из-за примеси крови окрашивались в темный цвет. Врачи из медицинского колледжа Осакского университета поставили диагноз: рак прямой кишки. Больной отказался от предложенной операции и поступил в наш госпиталь, где в течение 2 мес получал курс лечения. И хотя вес больного снизился, боль при дефекации пропала, исчезло и кровотечение. Ныне он с успехом практикует Систему здоровья Ниши у себя дома.

6. **Рак гортани** (м-р Масапугу Коуме, 68 лет). Больной не мог говорить из-за хрипоты в горле. Врачи из медицинского колледжа в Осаке диагностировали рак гортани. Было назначено лечение изотопами, но оно оказалось безрезультатным.

В ноябре 1958 г. поступил в наш госпиталь. У больного были вредные привычки — курение (более 30 сигарет в день) и пристрастие к сладостям, которые он ел в большом количестве и которые, естественно, стимулировали раздражение определенной области гортани, где и развился рак.

За два месяца пребывания в нашем госпитале были получены требуемые результаты. В дальнейшем голос у него опять стал нормальным, физическое состояние значительно улучшилось. Ныне он дома и практикует Систему здоровья Ниши. Накануне 1960 г. я получил от него письмо, где он выражал благодарность за устранение физического недомогания.

7. **Рак гортани** (м-р Кацуми Наата, 69 лет). В июне 1958 г. он потерял голос из-за хрипоты. Диагноз, поставленный в медицинском колледже университета Саппоро,— рак гортани. Больной поступил в наш госпиталь 15 июня 1959 г. За полтора месяца лечения он пришел к выздоровлению. Сейчас он дома практикует Систему здоровья Ниши.

8. **Рак матки** (м-с Тойоно Сато, 49 лет). В течение нескольких лет страдала периодически от метроррагии (маточных кровотечений). Был поставлен диагноз: рак матки. В нашем госпитале, куда она поступила в декабре 1958 г., в течение месяца получала лечение по Системе Ниши. Вернувшись домой, продолжала лечение, хотя физическое состояние улучшилось. В марте и мае 1959 г. было обильное кровотечение и дважды выделялись омертвевшие части матки. С тех пор она продолжала лечение. Обильные выделения крови, выпадение омертвевших тканей — явления, свидетельствовавшие об успешном лечении (в Системе Ниши они названы «менкен» — внешняя физическая реакция).

Пока не появится «менкен», болезнь не исчезла. При «менкен» необходимо во избежание плохого оборота дела быть очень внимательным и нельзя терять самообладание, иначе результат может оказаться губительным и даже роковым для больного.

При появлении «менкен» лучше всего перейти на полное голодание на короткое время, избегая при этом возбуждений. По телефону м-с Сато получала наши консультации, практиковала воздушные ванны. Сейчас она дома и хорошо себя чувствует.

9. **Рак желудка** (м-с Хисако Ивато, 62 года). В мае 1959 г. был поставлен диагноз: рак желудка. В нашем госпитале она получила следующее лечение.

1. Лечение обнажением (4 раза в день).

2. Упражнение для капилляров (утром и днем).
3. Упражнение «Золотая рыбка».
4. Гидроокись магния.
5. Чай из листьев финиковой сливы.
6. Сырая капуста.
7. Очищение кишечника.
8. Прием жидкой пищи.
9. Соки из сырых овощей пяти видов.

На пятый день лечения появилась первая «менкен». Вскоре после того как больная пожаловалась на неприятные ощущения, ее лицо побледнело, покрылось обильным потом, ей стало тяжело дышать. Это привело в смятение и больную, и ее дочь, находившуюся при ней. Однако больная сохранила самообладание, когда ей сделали ректальные инъекции.

Вторая «менкен» появилась на 8-й день, от нее больная страдала весь день. На следующий день во время эвакуации вышло семь круглых комков фекалий темного цвета, а сразу после этого – еще пять кусочков массы кирпичного цвета, рубленой формы, величиной с мизинец каждый. После этого больная смогла пить чай из листьев финиковой сливы и свежую некипяченую воду с удовольствием и при хорошем самочувствии.

Воздушные ванны принимались от 8 до 11 раз в день, так что больная набирала энергию с каждым днем.

Через 20 дней после указанных выделений больная почувствовала огромный аппетит, от которого не могла избавиться в течение 10 дней. Но и из этого трудного положения больная нашла благополучный выход.

Через 80 дней лечения в госпитале больная вернулась домой, выразив большую благодарность за излечение, которым она обязана Системе здоровья Ниши. Сейчас вся семья м-с Ивато практикует Систему Ниши у себя дома..

10. **Рак легких** (м-р Кацун Ханда, 70 лет). Всю жизнь ничем не болел, но в декабре 1958 г. появились тревожные симптомы: постоянный кашель с мокротой, иногда содержавшей кровь, временами боли в области правого легкого.

Был поставлен диагноз: рак правого легкого и предложена операция. Но по совету одного из сторонников Системы здоровья Ниши больной отказался от операции и в феврале 1960 г. был помещен в наш госпиталь. Постоянные кашель и кровавые выделения продолжались. Боли в груди оставались, рентген показал затемнение в легких.

Лечение обнажением (8 раз в день), ежедневные контрастные ванны, двухразовый прием пищи (без завтрака) с легкими кислотообразующими продуктами, помимо вареного риса, чай из листьев финиковой сливы, свежие овощные соки, ровная кровать, жесткая подушка, упражнения для капилляров и «Золотая рыбка» — таковы главные элементы лечения.

Через 10 дней больной стал кашлять реже, а выделения меньше содержали крови. Влажная одежда облегчала боли в груди. Улучшились аппетит, выражение лица.

Известие, что у больного рак легкого и он лечится в госпитале «Ватанабе», привлекло туда многих его друзей и знакомых. Они узнали, что больной принимает ежедневно, несмотря на довольно прохладную погоду в феврале, воздушные ванны 8 раз в день. При открытых окнах он раздевался и одевался. Они также узнали, что его

водные процедуры состояли из сидения попеременно в холодной и горячей ванне по 1 мин единовременно. Разве может легочный больной позволить себе такое грубое лечение? Он должен был бы замерзнуть без одежды! И какое лекарство он принимает? Всего по большой бутылке чая из финиковой сливы ежедневно?

Многие его родственники решили, что такое непонятное лечение не может, конечно, вылечить больного. Они единогласно сочли необходимым перевести его обратно в университетский госпиталь для «нормального научного лечения». Больного уговорили, и он уехал из нашего госпиталя. Но в университетском госпитале ему не могли дать позитивного лечения, ибо у больного был рак легкого, и он не мог быть оперирован. Через 2 недели его вернули в госпиталь «Ватанабе». Выяснив, что больной за 2 недели отсутствия не получал лечения саркомицином, радиоктивным кобальтом или рентгенотерапии, я решил, что он может быть легко излечен по Системе Ниши.

Он получил то же лечение, что и в первый раз: терапия обнажением 8—10 раз в день; 2 л (и больше) чая из листьев финиковой сливы, шесть правил здоровья (особенно № 3), контрастные ванны, сок из пяти видов овощей.

В апреле 1960 г., через 2 месяца после госпитализации был сделан рентгеновский снимок грудной клетки, который показал значительное улучшение. Раковая опухоль в виде затемнения, обнаруживаемая ранее в центре правого легкого, исчезла. Это было совершенно удивительным, с точки зрения современной медицины. Больной перестал кашлять, в выделениях не было крови, боли в груди исчезли полностью.

В мае 1960 г. был сделан повторный снимок, показавший, что легкие больного совершенно чисты, а затемнение полностью исчезло. В июне больной побывал в университетском госпитале, где ему вновь сделали снимок и провели другие тщательные обследования.

«Как же Вы вылечились?» — спросили его врачи. И, услышав ответ, очень удивились: «Ну и чудеса!» И третий снимок в нашем госпитале указывал на выздоровление больного. Сам он, как потом признался, вначале сомневался в эффективности Системы здоровья Ниши, но, поскольку другого выхода не было, он решился на наше лечение.

Рак матки *. У меня есть приятельница Таня, у которой был обнаружен рак матки с метастазами в груди. Врач срочно требовал от нее согласия на операцию. Выглядела она ужасно — серая кожа, унылый взгляд, потухшие глаза, сгорбленная, тоскливая женщина, изо рта которой плохо пахло. Я предложила ей потянуть с операцией и честно прожить по Системе здоровья Ниши 6 недель, прежде чем отправляться ампутировать грудь и матку. Она согласилась. Продолжая ходить каждый день на работу (она архитектор), выполняя все обязанности по дому (у нее был и муж и сын), она упорно дважды в день делала воздушные ванны, по возможности больше обнажалась, пила чай из листьев черной смородины, малины, шиповника, выполняла шесть правил здоровья, принимала контрастные души. Питалась только сырыми фруктами, овощами, орехами, отрубями. У нее появились характерные признаки — так называемые «менкен», которые у разных людей проявляются по-разному: страшными выбросами из прямой кишки либо из влагалища или,

* Данные автора М. Гогулан

что чаще всего, высыпанием на теле красных пятен. Это свидетельствовало о начале излечения, очищения организма.

Следуя Системе здоровья Ниши, Таня перешла на полное голодание. Двенадцать дней она пила воду, добавляя в стакан 1 чайную ложку яблочного уксуса и 1 чайную ложку меда (как минеральные добавки и витамины), а также свою урину. Превращение шло на наших глазах. Из сгорбленной старухи с плачущим выражением лица она становилась молодой, светящейся от счастья женщиной. И глаза у нее оказались синие-синие! Отвратительный запах исчез. Она влетала по утрам в нашу комнату и победоносно объявляла: «Седьмой день голодаю!» На 12-й день она очень ослабла и начала выходить из голода. Известно, сколько времени человек проголодал, столько же времени он должен быть на сыроедении. Итак, она пробыла еще 12 дней исключительно на свежеприготовленных овощных соках, выжатых одновременно из пяти видов овощей и фруктов.

На 24-й день она отправилась к врачу, которая посылала ее на операцию. После осмотра врач развела руками и спросила: «Как вам это удалось? У вас нет опухоли ни в матке, ни в груди?!» Когда моя подруга рассказала ей все, что она предприняла, врач воскликнула: «Да я буду вас показывать всем!» Сейчас Таня счастливо живет и работает, наслаждаясь жизнью. «Теперь я никогда не брошу эту систему. Это уже на всю жизнь!» — говорит она.

А вот еще один случай. У женщины была пигментная опухоль под мышкой и родинка на животе. Ее облучали до и после операции. Узнав о моих лекциях, она после операции пришла ко мне. И сразу же начала выполнять шесть правил здоровья. Вот что она пишет: «Майя Федоровна! Я занимаюсь с мая и почти каждый день, пью сок из свеклы, моркови, яблок, ем сырую гречневую кашу... Честно говоря, я не все соблюдаю. Кушаю, как Вы советуете, но два раза и все сразу. Но гимнастику, душ, воздушные ванны делаю два раза в день. Ем лимоны, сделала на зиму, как Вы учили. Теперь о результатах: давление стало нормальное, головные боли исчезли, они у меня были с детства. Я Вам писала записку 26 мая 1992 г., что у меня что-то в носу (это было в марте), а Вы ответили: «Как пришло, так и уйдет, если будете жить по законам природы». Так у меня все действительно «ушло»! Вдруг в носу что-то прорвалось, пошла жидкость и все — свободно стало дышать с 15 июля, а до этого у меня были полипы и киста в носу. Я все эти улучшения отношу только за счет соблюдения мной Ваших рекомендаций. Почки стали работать лучше. Я мочилась раньше один раз в день и то мало. Стало все в порядке. Нормально, каждый день стул».

Могу сказать, что через год эта женщина начала сама преподавать всем желающим эту замечательную систему здоровья.

А какую руку помощи Система здоровья Ниши протягивает тем, от кого медицина отказалась и лишь издали наблюдает за ходом их жизни!

Как-то ко мне на занятия пришли муж и жена. Оба уже в возрасте. Он воевал в финскую войну и до сих пор имеет в голове осколки. Жена сообщила мне по секрету от мужа, что пришли они от отчаяния: у мужа диагностирован рак предстательной железы, оперировать его не берутся, и они хотят попробовать метод Системы здоровья Ниши. Я охотно передала им свои знания. И уже через месяц жена позвонила мне с радостным сообщением: «Вы знаете! Муж сегодня возвратился с очередного осмотра, и врач удивился: у него опухоль уменьшилась почти наполовину!» Я в этом и не

сомневалась: ведь они делали все, что рекомендует Система здоровья Ниши! Но каково же было мое удивление, когда через год у этого пожилого человека рассосались метастазы в тазовых костях! Оказывается, он исправно ходил к врачу на обследование ежемесячно, получал рецепты и складывал их в стол, а сам продолжал работать. Ежемесячно врач находила у него улучшения и снижала дозу лекарства, а через 11 месяцев вдруг объявила: «У вас так хорошо все, что я снимаю всякие лекарства!». Он их и не принимал, а просто делал все, что требовалось по системе Ниши. Конечно, это была заслуга его прекрасной жены, которая готовила ему только полезную пищу.

Таких примеров много. Но я не веду статистики, так как не занимаюсь лечением. Я лишь проповедую здоровый образ жизни, делюсь своим опытом — и положительным, и горестным. Но мне приходит так много благодарственных писем, из которых я узнаю, что в наших противоестественных условиях люди спасают себя сами благодаря Системе здоровья Ниши.

ПРОФИЛАКТИКА РАКА

Современная медицина не располагает средствами для предотвращения рака, ибо не знает его причины, а значит, вы не можете надеяться, что она вам поможет. У тех, кто практикует Систему здоровья Ниши, рак не может развиться.

Для профилактики рака Система здоровья Ниши предлагает каждому ежедневно выполнять следующее:

а) шесть правил здоровья (2 раза в день);

б) чай из листьев смородины, малины, шиповника, хурмы (до 3 л в день);

в) сырые овощи пяти видов (например, картофель, капуста, морковь, свекла, помидоры, репа, любые другие овощи, которые доступны вам, а также фрукты);

г) лечение обнажением;

д) легкая, облегчающая дыхание одежда;

е) контрастные водные процедуры: ванны или души, бани, сауны, обливания, обертывания и т. д., причем вместо мыла применять запаренное в воде овсяное толокно с растительным маслом или майонезом, или яблочным уксусом и медом (эта эмульсия — маска для кожи, питающая и одновременно очищающая ее);

ж) управлять своими чувствами, мыслями, желаниями.

Ни одна болезнь никогда не заведется в вашем организме, никакой рак не поразит вас, если вы будете выполнять все эти рекомендации, ибо вы начнете соблюдать законы природы, законы самой жизни. И жизнь будет бороться за вас, а силы и могущество ее неисчерпаемы.

* * *

При кажущейся примитивности лечения рака по Системе здоровья Ниши нельзя не признать следующих фактов.

1. Японцы известны умением аккумулировать, а затем успешно претворять в свою практику опыт мировых знаний в области различных наук, в том числе и медицины. Система здоровья Ниши основана на этом умении.

2. В Системе здоровья Ниши заложен единственно верный, оправдавший себя в истории науки системный подход к решению всех сложных проблем современной медицины, к числу которых относится и проблема рака.

3. Метод лечения рака, предлагаемый Системой здоровья Ниши, осуществлен на основе принципов натуропатии, что весьма существенно и оправданно, если исходить из природы человека и такого заболевания, как рак.

Рак — венец заболеваний. Он заключительный аккорд в патологической цепочке: иннервация, раздражение, воспаление, изъязвление, уплотнение, опухолеобразование. Это — результат плохой микро-и макроэкологии, неправильного образа жизни, питания, неумения выходить из стрессовых ситуаций, невежества в области знаний и соблюдения законов природы, законов жизни.

Метод лечения и предупреждения рака по Системе здоровья Ниши — верное, надежное и пока единственное средство избавления от этой болезни без рентгенотерапии, химиотерапии, хирургии.

Я думаю, что изложенный здесь материал дает врачам и всем, кто хочет быть здоров, серьезную информацию для размышления и пробы. Я убеждена, что если человек введет Систему здоровья Ниши в свою жизнь, он будет избавлен и защищен от рака.

Рак для меня — болезнь неправильного образа жизни, невежества, бескультурья в области здоровья, а не страшное чудовище. Он победим, предотвратим, излечим.

ВОЗМОЖНОСТИ ЛЕЧЕНИЯ ШИЗОФРЕНИИ

К. Ниши связывает все психические заболевания с состоянием кишечника. Загрязненный толстый кишечник приводит к нарушению кровообращения, энергичного баланса, обмена веществ в организме, изменению давления.

Шизофрения — не редкое заболевание. Оно встречается у каждого сотого человека на земле во всех слоях общества, расовых и этнических социальных группах как в мирное время, так и во время войны, экономических кризисов и общественного подъема.

Каждый из нас может встретиться с этой бедой, и она может коснуться не только наших близких и знакомых, но и нас самих непосредственно.

Что же такое шизофрения?

Человек, больной шизофренией, буквально теряет свои нормальные чувства. Он все воспринимает в искаженном виде: запахи, вкусы, звуки, ощущения, даже предметы. Его начинают преследовать непонятные видения, он слышит подозрительные голоса, время от времени черный мрак депрессии овладевает им. По ночам он бьется в приступах необъяснимого беспричинного плача или на него налетают вдруг приступы внезапной ярости. Он боится, что потеряет контроль над собой и разобьет телевизор, посуду, стол. На людях он старается быть сдержанным, но выглядит странным, потому что отдален от всех, замкнут. Человек, больной шизофренией, не может объяснить, почему он практически совсем не может общаться с другими людьми, почему его внутренний мир такой взрывной и мучительный. Головные боли, бессонница, усталость постоянно преследуют его.

Шизофрения — это не образ жизни, не преступление, не расщепление личности. При шизофрении в организме происходят самые разнообразные изменения:

— зрительные изменения: иллюзии и галлюцинации, объекты, люди кажутся искаженными, как в кри-

вом зеркале, реальное и нереальное смешивается, создавая фантастические картины;

— слуховые изменения: жужжание, шипение, голоса, шепот, иногда оглушающий крик, который никому не слышен;

— изменения в ощущениях запахов: острые, ароматные запахи притупляются, духи кажутся дурно пахнущими, запахи тела отталкивают;

— изменения в ощущении прикосновений: мороз по коже, мурашки, щекотка, любое слабое прикосновение может быть болезненным, а сильный удар совсем нечувствительным;

— изменение вкуса: привычная пища кажется безвкусной, ранее любимое блюдо воспринимается как отрава;

— изменение ощущения времени: кажется, что часы остановились, стрелки бегут быстро; прошлое, настоящее и будущее путаются и перемешиваются;

— изменения в мышлении: нарушается память, логика затруднена, мысли замедленны или лихорадочно ускорены без всякой причины;

— изменение в содержании мыслей: «наполеоновские мании», неправильная оценка своих сил, параноидальная мания в отношении близких родственников;

— изменения в настроении: почти постоянная депрессия, смешанная с апатией, усталостью, сильным напряжением, иррациональным страхом;

— изменение в поведении: приступы ярости и стремление к насилию, попытки самоубийства, необоснованная ненависть, непредсказуемые, неожиданные эмоциональные всплески.

Причины шизофрении никто не знает. Предполагают: 1) химическое происхождение заболевания: организм — плохо функционирующая «фабрика», которая вырабатывает вещества, искажающие реальность; 2) наследственность, внутриутробные травмы до, после и во время родов; 3) резкий дефицит питательных веществ в какой-либо период жизни и как следствие — нарушения обмена веществ.

Каковы бы ни были причины, но механизм обмена веществ у шизофреника таков, что его организм не усваивает полностью гормоны, ферменты и питательные вещества.

Представление о функционировании организма как

химической фабрики было впервые выдвинуто в 1952 г. А. Хоффером и Х. Осмондом. Они обратили внимание на то, что у больных шизофренией гормонов (адренохрома и адреналина) выделяется надпочечниками в 2 раза больше, чем в норме; больше нормы выделяется также галлюциногенных веществ.

Ученые предложили биохимический путь лечения. Больным вводили вещества, которые могли противопоставить себя перепроизводству гормонов. Витамин B_3 — никотиновая кислота, или ниацинамид, или никотинамид — блокирует дефекты в химическом разбалансировании организма, что и приводит к перепроизводству вредных, отравляющих организм химических веществ. Терапия, основанная на питании, насыщенном витамином B_3, позволила вылечить 93% больных, страдающих шизофренией меньше 2 лет, и 87% — болевших длительное время. Надо заметить, что случаи самоубийства отмечены только среди больных, которые не получали никотиновую кислоту. Среди получавших ее самоубийств не отмечено.

Конечно, мегавитаминная терапия — это не только витамины и ферменты: лечение сочеталось с шоковой медициной, специальными ингаляциями, антидепрессантами и диетой.

Витаминная терапия имеет уникальное преимущество перед любым другим типом лечения: она соответствует главной заповеди: «Не навреди!» Речь идет о натуральной пище, натуральных витаминах, применение которых не имеет никаких опасных последствий.

Диета

Главное правило при выборе продуктов питания — избегать рафинированных, консервированных, обработанных химикалиями или консервантами продуктов, а также продуктов, обогащенных искусственными витаминами и различными пищевыми добавками, красителями и прочими химическими веществами.

Чем меньше обработанной пищи вы употребляете, тем меньше с вами будут заниматься врачи.

Чем более красочна упаковка продукта, тем большее подозрение должно вызывать его качество.

Все рекомендуемые для больных продукты разделяются на 3 группы:

1) продукты, употребляемые без ограничения, только в зависимости от индивидуальных потребностей;

2) продукты, употребляемые в ограниченных количествах;

3) продукты, которых следует избегать.

Продукты, употребляемые без ограничений. Сопротивляемость организма к физическим и психическим заболеваниям усиливают следующие факторы.

Белки, включающие в себя все основные аминокислоты: творог, кисломолочные продукты — йогурт, пахта, «Наринэ» — способствуют пищеварению и усвоению основных питательных ингредиентов, особенно у тех, кто не может усваивать обычное молоко. Надо помнить, что микроорганизмы, способные сквашивать молоко, продолжают свою активность в желудочно-кишечном тракте, способствуя образованию в организме ряда жизненно важных витаминов, например К и B_1.

Два стакана в день кислого молока, 2—3 столовые ложки творога, 20 г сыра (не каждый день) содержат достаточное количество белка для любого организма.

Мясо, рыбу, морские продукты, птицу, печень, почки и проч. следует употреблять только с овощами на гарнир (но не с лапшой и картофелем), которых должно быть в 3 раза больше. При этом каждое из мясных блюд необходимо готовить не более одного раза в неделю.

Перед употреблением необходимо удалить весь жир, какой только возможно.

Поскольку для переваривания мяса требуется 5—6 ч, употребление мясных блюд утром или в обед обеспечивает полное их переваривание и усвоение его и является одним из способов избежать таких заболеваний, как несварение, кожные болезни, артрит и даже психические расстройства. Употребление же мяса вечером и может привести к этим заболеваниям.

Во всех случаях надо предпочесть постные сорта мяса и рыбы.

Яйца следует употреблять не более 1—2 раз в неделю. При этом желток должен быть сырым, а белок вареным.

Фрукты и фруктовые соки. По возможности фрукты надо есть не меньше 2 раз в день, включая в их число цитрусовые. Готовые компоты и соки должны быть приготовлены без сахара и искусственных консервантов.

При гипогликемии и повышенном весе следует употреблять предпочтительно грейпфрут, поскольку в нем меньше натурального сахара, и избегать слив, изюма, фиников и других сухофруктов. Но при пониженном весе, наоборот, эти фрукты могут принести большую пользу. Фруктовые соки, если они свежие или без сахара и искусственных консервантов (внимательно читайте этикетки на банках!), могут частично заменить свежие фрукты.

Чай, кофе, алкогольные и безалкогольные напитки исключить! Вместо них надо употреблять фруктовые соки.

Овощи. Список овощей, богатых питательными веществами, практически неисчерпаем. Свежие овощи надо употреблять не меньше 2 раз в день. В крайнем случае можно использовать мороженые овощи, приготовленные без искусственных консервантов. Ценными источниками витаминов С и А могут служить зеленый сладкий перец, томаты, капуста всех сортов. Важно использовать свежую или сушеную (но не консервированную с применением соли) зелень в достаточных количествах. Овощи желтого и зеленого цвета особенно богаты железом, рибофлавином и кальцием. Очень полезны овощные соки, свежие или в крайнем случае консервированные без применения искусственных красителей (по этикетке — «натуральные»).

Крупяные изделия и хлеб. Следует использовать нерафинированные, то есть необработанные, крупы с сохранившейся оболочкой зерна, которые содержат ценные витамины, особенно групп В и Е. В России это гречневая крупа, в том числе и продел, овсяная крупа, ячневая, кукурузная, пшено. С точки зрения наличия витаминов менее полезны манная крупа и «Артек».

Мучные изделия и хлеб лучше не употреблять даже из нерафинированной муки. А уж в процессе рафинирования и отбеливания муки из пшеничного зерна удаляются практически все полезные вещества, главным образом витамины В, Е, микроэлементы и пр. Изделия из рафинированной муки высшего сорта дают только прибавку к весу и не имеют никакой пользы. Хлеб и хлебобулочные изделия иногда можно употреблять из муки цельного помола или с добавлением цельного зерна (диетические сорта хлеба — «Здоровье», «Док-

торский», хлебцы из обдирной муки и проч.). Но их лучше исключить.

При гипогликемии и повышенном весе ограничивают употребление изделий даже из цельной муки. Лучше следует совсем исключать крупы и хлеб из цельной, нерафинированной муки. При пониженном весе такие продукты обычно употребляют в большем, чем можно, количестве. Рекомендуются каши из цельных необработанных круп — овсяной, пшеничной, а также пророщенная пшеница; к «живым» кашам и т. п. следует добавлять отруби, в которых содержится весь комплекс витаминов группы В.

Орехи и семечки являются ценным питательным добавлением к обычной пище, а в некоторых случаях могут заменить мясо. Кроме того, орехи и семечки содержат важные жирные кислоты. Из арахиса и подсолнечного или оливкового масла с помощью миксера можно сделать арахисовое масло для салатов. При пониженном весе рекомендуется употреблять всевозможные сорта орехов без ограничений. Но при нарушениях в желудочно-кишечном тракте желательно молоть орехи и семечки в кофемолке, чтобы они лучше усвоились.

Продукты, употребляемые в ограниченных количествах. Ограничения продуктов в питании могут быть обусловлены следующими причинами: излишним или недостаточным весом, повышенным уровнем холестерина в крови, гипогликемией, то есть пониженным содержанием сахара в крови; большой физической активностью.

При повышенном весе, сидячем образе жизни, пониженном содержании сахара в крови может оказаться необходимым снизить нормы даже тех продуктов, которые рекомендуется употреблять без ограничений, таких, как фрукты, соки, хлеб, каши, рис, кукуруза, картофель, но при пониженном весе те же самые продукты можно употреблять в больших количествах.

Жиры надо употреблять всегда осторожно. Для бутербродов и для уже приготовленных каш и картофеля лучше использовать сливочное масло, а для приготовления салатов следует употреблять нерафинированные растительные масла. Из всех сортов нерафинированных масел рекомендуется использовать нерафинированное подсолнечное масло, но не пережаренное и без подогрева.

Очень полезны нерафинированные оливковое, кукурузное, кунжутовое масла, которые содержат ненасыщенные жирные кислоты.

Совсем исключать из рациона сливочное масло ни в коем случае нельзя: надо лишь ограничить его количество до 17–20 г (1 чайная ложка) в день.

Насыщенные жиры (особенно маргарин и пр.) нарушают холестериновый метаболизм в организме. Все растительные и животные жиры, особенно рафинированные, увеличивают потребность организма в витамине Е, поэтому он должен поступать в организм в достаточном количестве (см. приложение).

Соль. Ограничение потребления соли необходимо всем — и взрослым и детям. Промышленную, искусственную соль желательно заменить натуральными продуктами — чесноком, луком, редькой, хреном. Все они хорошо сочетаются с орехами, которые снимают остроту пищи. Специфический запах лука исчезает, если смешать тертый лук с тертыми яблоками. При гипертении или склонности тканей удерживать жидкость соль строго противопоказана. Ее лучше заменить аптечным препаратом «Санасол».

Пить надо только воду и настои из трав, листьев и плодов, правильно высушенных и заготовленных с лета.

Сахар и все его промышленные заменители (у нас продается только фруктоза) представляют собой один и тот же элемент — сахарозу. Такой сахар способствует возникновению ожирения, диабета, гипогликемии, кариеса и других болезней зубов и десен, сердечно-сосудистых заболеваний, рака кишечника, дивертикулов, несварения, гормональных нарушений, психических болезней, вызывает образование камней в почках, воспаление мочеполовых путей.

Калорий в пищевых продуктах, обогащенных сахаром, почти нет. Эти продукты очень мало дают организму для удовлетворения его потребностей в витаминах, минеральных веществах, основных жирах и белках. Но чтобы усвоить сахар в процессе обмена веществ, требуется значительное количество тиамина (витамин B_1), рибофлавина (B_2), ниацина (B_3), пиридоксина (B_6), пантотеновой кислоты, фосфора и магния. Вот почему у людей, поглощающих сахар и сахаросодержащие продукты вместо меда и сухофруктов, слад-

ких свежих овощей, фруктов, ягод, так часто наблюдается дефицит этих натуральных сахаров и витаминная недостаточность.

Кроме того, следует учесть, что большинство продуктов фабричного изготовления — кондитерские изделия, безалкогольные напитки, мороженое, коктейли, соки, компоты, сиропы и проч.— содержат сахар в скрытом виде. В результате и без того завышенные нормы употребляемого сахара резко возрастают.

Лучше заменить сахар медом. Мед вдвое слаще, чем столовый сахар, потреблять его следует в небольших количествах. Основную «сладкую» часть меда несет фруктоза, для метаболизма которой не требуется большое количество инсулина, как для сахарозы. Мед содержит практически все витамины и множество микроэлементов, обладает лечебными свойствами, оказывает благоприятное действие на организм.

«Мед — кусок солнца на столе». Но, так же как и солнцем, им надо пользоваться в разумных дозах. Поддерживающая доза меда для здорового человека — 6 чайных ложек в день.

Продукты, которых следует избегать. Некоторые продукты рассматриваются как фактор риска: они могут способствовать возникновению различных заболеваний. К таким продуктам относят рафинированный столовый сахар (о нем мы уже говорили), рафинированную муку высших сортов (белую), гидрогенизированные (насыщенные) жиры, пищевые консерванты, особенно нитраты и нитриты, а также искусственные пищевые красители и добавки для улучшения вкуса и цвета.

Рафинированная мука высших сортов. По возможности следует исключить употребление продуктов, приготовленных из белой рафинированной муки (белый хлеб, печенье, кексы, булочки, торты, вермишель, макароны и др.). Не позволяйте этикеткам «витаминизированная мука» обмануть вас. Помните, что из десятков различных витаминов, минеральных солей и аминокислот, которыми богато живое зерно, в процессе рафинирования, в том числе отбеливания с помощью хлорной извести, и других процессов обработки цельного зерна, в ходе витаминизации восстанавливаются всего 4! Кроме того, в живом зерне, получившем жизнь от солнца, земли, воды, воздуха,

содержатся и неизвестные нам ингредиенты, необходимые для здоровья человека.

Гидрогенизированные (насыщенные) жиры — маргарин и прочие твердые жиры (за исключением натурального сала) — по возможности должны быть изъяты из употребления, поскольку их сгущение производится с помощью водорода. Такие жиры не усваиваются организмом, не разлагаются и нарушают процессы обмена веществ в клетках, тканях, органах.

Не забывайте: большинство промышленных кондитерских изделий содержат не только рафинированный сахар и рафинированную муку высших сортов, но и насыщенные жиры. Такие вредные изделия никогда не должны находиться на вашем столе.

Нитраты — соли азотной кислоты, широко применяемые в удобрениях, в производстве взрывчатых веществ.

Нитриты — соли азотистой кислоты, образующиеся в процессе производства красителей в пищевой промышленности.

Все опасаются, что нитраты и нитриты в больших количествах содержатся в сырых овощах и фруктах. Но не только в них: эти химические добавки обычно используются и при консервировании мясных консервов, колбасных изделий, ветчины, сосисок, копченостей, рыбных консервов и копченой рыбы.

Соединяясь в организме с некоторыми аминокислотами, нитраты и нитриты даже в очень малых дозах способствуют образованию раковых опухолей. Они вызывают также несварение, что может способствовать психическим заболеваниям.

Искусственные красители и вкусовые добавки. Для улучшения цвета и вкуса во многие продукты промышленного изготовления добавляются различные химические ингредиенты, которые не указываются на этикетках. Например, в течение многих лет консервирование зеленого горошка производилось с помощью мышьяка.

Следует стараться избегать употребления консервированных продуктов, особенно в металлических коробках.

Очень важно помнить, что два различных продукта при одинаковом количестве калорий могут резко от-

личаться по питательной ценности. Именно натуральные продукты содержат необходимые организму витамины, легко усваиваемые минеральные соли и микроэлементы, чего нет и не может быть в продуктах, обработанных фабричным способом или кипячением.

Нередко, уходя на работу, мы берем с собой что-то «перекусить». К сожалению, это опять те же колбаса, ветчина, сливочное масло. Попробуйте обогатить свой «служебный» рацион фруктами, соками, овощами, орехами, бутербродами с подсушенным черным хлебом и тонким слоем масла, натуральным свежим сыром, сухофруктами, односуточными кисломолочными продуктами.

Для многих людей завтрак — один из самых существенных приемов пищи за день. Отсутствие плотного завтрака может привести даже к снижению их активности и плохому самочувствию. Особенно важен завтрак для людей с пониженным весом и склонностью к гипогликемии, у которых при чувстве голода появляются неприятные ощущения. Им следует принимать пищу чаще, чем 3 раза в день, и понемногу, поскольку это стабилизирует уровень сахара в крови и снижает чувство голода и усталости.

Витамины в лечении психических заболеваний

Наша пища в современных условиях приготовления и хранения не может полностью обеспечить потребности организма в витаминах и питательных ингредиентах. Поэтому мы постоянно должны помнить о введении в организм различных витаминно-минеральных добавок. Принимают их до или во время еды.

Для питания клеток мозга необходимо ежедневное употребление следующих витаминов: A — 10000—25000 ед., D — 1000—2500 ед., E — 100 –800 ед., C — 300—1500 ед., B_1 (тиамин) — 10—25 мг, B_2 (рибофлавин) — 10—25 мг, B_6 (пиридоксин) — 10—25 мг, B_{12} (цианокобаламин) — 20—100 мг, фолиевая кислота — 75—100 мг, ниацин, или ниацинамид,— 75—150 мг, витамин PP (никотиновая кислота) — участвует в окислительно-восстановительных процессах, содержится в отрубях, печени, дрожжах; пантотеновая кислота (PABA) — 25—50 мг, биотин — 25—50 мг, холин —

100—500 мг, инозит — 100—500 мг, кальций — 100—250 мг, фосфор — 100—200 мг, железо — 10—25 мг, медь — 0,5—2 мг, йод — 0,15 мг, цинк — 2—20 мг, калий — 20—40 мг, марганец — 2—20 мг, магний — 20—300 мг.

Пивные дрожжи, порошок из высушенной печени, костный бульон — ценные источники витаминов группы В, важных микроэлементов, а также тех питательных веществ, которые еще не открыты. К тому же пивные дрожжи и печень являются прекрасными источниками белка.

Один из вопросов, который продолжает обсуждаться, — дневная норма витаминов С и Е. Однако принято считать минимальной дозой витамина С 1000 мг и витамина Е — 600—900 ед. ежедневно.

Ежедневная доза витамина С 2500 мг для мужчин и 2000 мг для женщин является профилактической против обычных простуд. Не следует бояться больших доз витаминов, надо ориентироваться на свое самочувствие.

Однако прием только витаминов при психических нарушениях не будет эффективным. Необходим комплексный подход.

Мы уже знаем, что несварение желудка, обычно связанное с дефицитом соляной кислоты и неполноценным питанием, может повлиять на психическое здоровье и усилить уже имеющиеся психические симптомы. В тех случаях, когда желудочные недомогания существуют долго или вызваны приемом антибиотиков, убивающих не только болезнетворные микробы, но и здоровую кишечную флору, часто необходимо заселить желудочно-кишечный тракт здоровыми микробами. Для этого проводят несколько курсов лечения бифидумбактерином, колибактерином, бификолом или лактобактерином. Очень полезны при этом натуральные кисломолочные продукты — простокваша, кефир, йогурт, ацидофилин, мацони, ряженка, «Наринэ».

Нервные заболевания и шизофрения связаны с запорами и тем или иным расстройством работы кишечника. Запоры могут быть вызваны недостатком натурального питания в рационе. Рекомендуется поэтому перед каждым приемом пищи, особенно натощак и на ночь, съесть сырые овощи и фрукты, а во время еды

принимать подсушенные пшеничные отруби (добавлять их в блюда по 1—6 чайных ложек).

Сочетание оптимальной диеты и рекомендованных витаминных добавок способствует постепенному исчезновению многих симптомов эмоционального расстройства.

Возможно ли излечение от шизофрении? Безусловно!

Для этого наряду с другими формами терапии необходимо использовать шесть правил здоровья, контрастные воздушные и водные процедуры по Системе здоровья Ниши, очищение организма К. Ниши, натуральное питание из продуктов, содержащих витамины А, Е, С, Д, группы В и различные микроэлементы (см. Приложение).

ПСИХИКА И ЗДОРОВЬЕ

Психическое здоровье неотделимо от физического — это первое, на что обращает внимание Система Ниши. Создавая физическое здоровье, мы одновременно формируем могучую нервную силу и психическое здоровье.

Тот, кто делает упражнения по Системе здоровья Ниши, спит на ровной жесткой постели с подушечкой-валиком, принимает контрастный душ и воздушные ванны, питается в основном натуральной пищей, пьет воду или чай из листьев, тот очень скоро поймет, что ему не надо отдельно заботиться о своей психике. Вся Система здоровья Ниши направлена на то, чтобы организм обновлялся, восстанавливался в целом, а его органы и клетки, в том числе нервные, отлично функционировали.

Чтобы добиться совершенного здоровья, нужна мощная нервная сила, которая накапливается в нервных клетках организма, образуя целую систему. Она состоит из двух частей: внешней нервной системы, или парасимпатической, которая контролирует поверхность кожи, мускулы рук, ног, головы и т. д. и делает кожу чувствительной к теплу, холоду, повреждениям, и внутренней нервной системы, или симпатической, которая управляет работой внутренних органов. Перережьте нерв, и орган перестанет действовать.

Мозг — главный центр всего организма, операторское помещение, из которого задаются программы человеческой «вычислительной системе».

Нервная система управляется с помощью трех форм нервной силы.

1. Мускульная нервная сила создает мускульные действия (напряжение, расслабление).

2. Нервная сила органов создает здоровье и способность сопротивляться болезням. Высокая степень ее обеспечивает долгую здоровую жизнь.

3. Духовная нервная сила качественно отличается от первых двух. Она создает сильный интеллект, хорошую память, духовную выносливость и означает хорошо сбалансированную личность, в совершенстве владеющую своими эмоциями, настроениями, поступками. Человек становится хозяином своей судьбы. Стрессы и нервные напряжения не влияют на его жизнь.

Если духовная нервная сила высока, на человека не действуют мелкие придирки и раздражения, при которых люди с низкой силой выходят из себя. Обладая высокой духовной силой, человек наслаждается постоянным состоянием душевного блаженства, находится в духовном равновесии, живет мудро, осмысленно, в довольстве.

«Жизнь течет через наши нервы, – пишет Поль Брегг,— никогда не забывайте этого. Когда у вас есть нервная сила, вы полны энтузиазма и счастья, здоровья и честолюбия, вы преодолеваете все трудности и готовы принимать каждый вызов судьбы. Вы приветствуете любые проблемы, потому что вы уверены, что ваша нервная сила справится с ними».

Если вы чувствуете себя вялым, несчастным, усталым, будущее кажется безнадежным, это значит, что ваша нервная сила в минусе, а не в плюсе.

В мире много людей, которые имеют ум, способности, таланты, но у них недостает необходимой нервной силы, которая двигала бы их вперед.

Нервная сила неразрывно связана с физическим здоровьем.

Что же делать нам, чтобы создать у себя мощную нервную силу?

Лекарств, которые создали бы нервную силу, не существует. Все искусственные стимуляторы — кофе, чай, табак, алкоголь, наркотики — лишь разрушают нервные силы. Лекарства можно вводить только в тех редких случаях, когда необходимо вывести человека из кризиса, но они — яды. Массажи, различные ванны, гипноз, проповеди, уговоры, внушения и т. д. имеют сиюминутное местное значение и никогда не влияют на функциональную основу нервной слабости.

Чтобы получить мощные нервные силы, надо

работать над этим каждый день. Тогда вы сможете создать запас огромной динамической энергии.

Для того чтобы сделать свою нервную силу устойчивой, способной противостоять постоянным стрессам, в которых живет современный человек, мы должны призвать на помощь себе две великие силы, заложенные в каждом из нас природой,— это воля и стремление к компетентности (или вооруженности). Если эти две силы слабы, начинайте их сознательно наращивать, иначе вам никогда не удовлетворить ни одной вашей потребности, и жизнь превратится в ад.

Известно, что эмоции имеют химический состав: плохие мысли отравляют существование, разрушая наше здоровье; хорошие, наоборот, способны улучшить самочувствие.

Биологи утверждают: «Человек умирает, потому что думает». «Человек умирает, потому что думает плохо»,— говорит известный геронтолог Джустин Гласс

А я считаю, нам надо учиться думать продуктивно, оптимистично, не поддаваться отчаянью в сложных ситуациях, искать и находить выход из любого положения. Ведь нам дарован от природы разум.

Что же нужно предпринять, чтобы использовать поистине неисчерпаемые возможности головного мозга для укрепления здоровья, продления молодости, реализации уникальных способностей человека?

Мы уже знаем, что две вещи строят здоровые клетки в нашем организме — упражнения и питание. Значит, мы должны выполнять Шесть правил здоровья. И правильно питаться. Как перестроить клетки мозга физически? Какие строительные материалы необходимы мозгу?

Для того, чтобы наш мозг нормально функционировал, его необходимо обеспечить достаточным количеством ненасыщенных жирных кислот, основными пищевыми источниками которых являются льняное, подсолнечное, оливковое масло, а также масло ростков пророщенной пшеницы.

Из минеральных веществ мозгу необходимы фосфор, сера, медь, цинк, кальций, железо и магний.

Фосфор и фосфорные соединения способствуют образованию клеток мозга, сера нужна для насыщения их кислородом. Остальные минералы обеспечивают нор-

мальную жизнедеятельность (основные пищевые источники см. в приложении).

Теперь несколько слов о «витаминах мозга»: ему крайне необходимы витамин Е, а также витамины группы В (особенно B_1, B_3 и B_6). Если вы помните, витамин B_3 (РР) применяется для лечения пеллагры — заболевания не только кожи, но и мозга. Витамин Е регулирует деятельность мозжечка, а также способствует «экономии» кислорода (пищевые источники витаминов см. в приложении).

Мозгу необходимо большое количество кислорода. В связи с этим полезно знать, какие продукты питания способствуют его насыщению кислородом.

Состояние психики и работоспособность нашего мозга зависят от работы желез внутренней секреции — щитовидной железы, паращитовидных желез, вилочковой, поджелудочной, надпочечников, половых. Все железы внутренней секреции взаимосвязаны. Стимулирование одной железы приводит к нарушению деятельности другой. Продукты этих желез очень активны. Они выделяют в кровь лимфу, жидкости, ткани, особые вещества — секреты и гормоны. Гормоны необходимы для жизнедеятельности организма, оказывают регулирующее влияние на функции всего организма, его белковый, жировой, углеводный, водно-солевой обмен.

Что может сделать человек для продления своей молодости? Во-первых, упражнения, а во-вторых,— питание. Хорошим питанием можно построить здоровые клетки, а плохим — разрушить их.

А какое питание необходимо для здоровья наших желез внутренней секреции?

Щитовидная железа. Расположена на шее в области трахеи и гортанных хрящей. При ее нормальном функционировании человек испытывает бодрость, здоровье, жизнерадостность, а при снижении ее функции наступает быстрая утомляемость, дряблость кожи, нарушаются обменные процессы, замедляется рост волос, появляется ломкость ногтей, отечность, вялость, апатичность, снижаются умственные способности, половая активность. Все это происходит в результате недостатка гормона щитовидной железы, содержащего йод,— тироксина. В результате может появиться зоб, симптомы старения.

Потребности щитовидной железы: йод, витамины группы B_1, витамин С, а также тирозин — аминокислота, которая участвует в построении белков. (Источники всех витаминов и минеральных веществ см. в приложении.)

Половые железы важны как для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма, так и для нормальной половой жизни. К половым железам относятся яичники (у женщин) и яички (у мужчин). Если в употребляемых продуктах питания содержится недостаточное количество необходимых элементов, это отрицательно влияет на функции половых желез.

Потребности половых желез: витамины А, В, С, Е, аргинин, железо, медь (см. в приложении).

Надпочечники представляют собой две парные железы величиной с большой палец руки, прилегающие к верхней части каждой почки (отсюда и название). Состоят надпочечники из коры и внутреннего слоя.

Гормоны коры надпочечников влияют на углеводный обмен, половые функции, способствуют защитным свойствам организма, работоспособности мышц.

Гормоны внутреннего слоя вырабатывают адреналин, стимулируют обмен веществ.

Надпочечники — железы противоборства и выживания, их гормоны обеспечивают организму приток энергии и жизненных сил.

Потребности надпочечников: продукты с высоким содержанием белка; витамины А, С, Е, тирозин (см. в приложении).

Околощитовидные, или паращитовидные, железы расположены на шее около щитовидной железы (по две с каждой стороны); как правило, они прилегают к ней, поэтому до недавнего времени их считали ее частью.

Основная функция этих желез — регуляция фосфорно-кальциевого обмена в организме, что особенно важно для мозга.

Ослабление функции околощитовидных желез сказывается на деятельности нервной системы: у человека возникает неконтролируемое раздражение, повышенная возбудимость.

Если у вас аллергия, судороги и спазмы, знайте: у вас понижено содержание кальция в крови.

Околощитовидная железа нуждается

в витамине D, который помогает организму усваивать кальций, регулирует фосфорно-кальциевый обмен.

Вилочковая железа (зобная) расположена в грудной клетке, за верхней частью грудины. Она находится в функциональной взаимосвязи с половыми железами и корой надпочечников.

Потребности вилочковой железы: витамины группы В. (Источники см. в приложении.)

Поджелудочная железа располагается в брюшной полости. Вырабатывает гормон инсулин, который участвует в регуляции жирового обмена в печени. При недостаточном выделении инсулина может развиться сахарный диабет.

Потребности поджелудочной железы: витамины группы В, сера и никель, цистин и глутаминовая кислота (источники см. в приложении).

Нормальное функционирование желез внутренней секреции — основа здоровья и долголетия. Они непосредственно влияют на работу мозга и состояние нервной системы.

«Если вы сосредоточитесь на одной железе, представляя себе ее и повторяя, что она функционирует отлично, то вскоре убедитесь в том, что ее деятельность действительно улучшилась»,— пишет геронтолог Джустин Гласс.

Некоторые специалисты считают, что интенсивная деятельность мозга уменьшается уже к 45 годам, а в 75 лет человек теряет способность мыслить творчески, но жизнь опровергает эти утверждения. Вспомним Аксакова, начавшего писать в 64 года; Галилея, сделавшего свое главное открытие в 70 лет; Дарвина, написавшего «Происхождение человека» в 60 лет. Таких примеров бесчисленное множество. Они говорят о том, что мы не до конца используем возможности нашего мозга. Разумеется, перед каждым не стоит задача оставить свой след в истории, но каждый может обеспечить нормальную деятельность своего мозга на долгие годы.

Мозг — это мощный источник энергии, а энергия — это сама Жизнь.

Для того, чтобы заставить мозг работать полноценно, его необходимо вооружать постоянно новой информацией.

Мозг человека имеет как бы «три этажа»: подсознание, сознание и сверхсознание.

В подсознании мозга находятся те знания, которые не требуют никаких объяснений, они воспринимаются как само собой разумеющееся и лежат там «до востребования» — это инстинкты, рефлексы и хорошо усвоенные автоматизированные навыки.

К сознанию относятся знания, которые мы можем получить откуда-то или от кого-то и даже передавать их кому-то. Это как бы совместные знания (вдумайтесь в слово и сравните его с «со-чувствием», «со-причастностью», «со-переживанием» и т. д.).

А сверхсознание рождает знания, ранее не существовавшие в мозгу человека. Рождаются такие знания на основе интенсивной совместной работы сознания, подсознания и всего опыта, освоенного данным человеком за его предыдущую жизнь.

Но для того, чтобы сверхсознание заработало, необходимо загружать сознание информацией. Сознание очень консервативно, оно впускает в себя только то, что опробовано, закреплено нормами, и не соглашается сразу же верить новому. В этом его охранительное назначение для нашего организма. Но под вечер, перед сном и ранним утром, когда сознание еще не проснулось к активному мышлению, когда оно еще притуплено и не в состоянии своим скепсисом опровергнуть внушаемую ему новую установку или усомниться в ней, мы можем прибегнуть к помощи подсознания.

Подсознание наиболее восприимчиво перед сном.

Вот как Джустин Гласс предлагает нам использовать метод самовнушения:

«Лягте в постель. Мысленно осмотрите себя сверху вниз, произнося: «Мой мозг расслаблен, мышцы головы расслаблены, мышцы шеи и плечи расслаблены.. и так до кончиков пальцев ног». Затем скажите себе: «Я полностью расслаблен, я ничего не хочу, кроме глубокого полноценного сна. Я все больше и больше хочу спать». Теперь повернитесь на правый бок, согните немного одну ногу в колене и чуть-чуть вытяните другую. В этой позе позвоночник отдыхает, снимается напряжение, и вы вскоре спокойно заснете. Теперь, устроившись поудобнее, дайте мысленную установку всем мышцам, повторяя про себя: «Я отдыхаю, мой мозг отдыхает, я полностью расслаблен».

Выброс отрицательных эмоций перед сном необходим, он позволит вам сберечь душевные силы для

трудных ситуаций. Постоянно говорите себе: «Подсознание поможет мне преодолеть все трудности, решить все проблемы, найти ответы на вопросы».

Подсознание имеет бóльшие возможности, чем сознание. Ночью оно способно «расставлять все по своим местам». Потому что в это время Великий Скептик — наше сознание — спит. Скептицизм вообще не плодотворен. Если вы спокойно и трезво взглянете на интересующую вас проблему, а затем дадите установку своему подсознанию решать ее, оно это сделает, и весьма успешно. Примеров этому множество.

Известна история открытия Дмитрием Ивановичем Менделеевым своей знаменитой Системы. Однажды он очень много работал, отыскивая способ классификации химических элементов, но ничего не получалось. Раздосадованный, он прекратил работу и тут же в кабинете, не раздеваясь, повалился на диван и крепко заснул. Во сне он совершенно четко увидел таблицу, которую потом назвал «Периодической системой элементов». Так подсознание подсказало ему долгое время ускользавшую закономерность, и родилось великое открытие века.

* * *

Многие люди хотят быть здоровыми, счастливыми, любимыми, богатыми, вечно молодыми и способными к творчеству, но чтобы всего этого добились для них другие — врачи, экстрасенсы, знахари, кто угодно! При этом никто не хочет признаться себе, что первопричина болезни или неудач находится в нем самом — его лени, невежестве, дурных привычках, а выздоровление и успех зависят только от проявленной им воли и приобретенных знаний, умений, навыков.

Но разве можно самое главное свое достояние — жизнь и здоровье — отдавать в руки другого?

Есть одна непреложная истина: никто, никогда, ничего не делает, не удовлетворяя при этом прежде всего свои, а не ваши потребности.

Не теряйте времени в бесплодных ожиданиях, что кто-то позаботится о вас лучше, чем вы сами о себе. Только вы способны сделать себя здоровым, счастливым, любимым. Только вы один! А поэтому вооружайтесь знаниями, умениями, навыками, информацией.

Проявляйте упорство, волю и безжалостность к собственной инертности и лени. Отбросьте жалость к себе! Это только повысит уважение к вам окружающих.

Прежде всего вы должны:

— уважать свое тело, как высочайшее проявление жизни;

— воздерживаться от всякой ненатуральной, нежизнеспособной, безвитаминной, неминерализованной пищи и стимулирующих напитков;

— питаться только натуральной, живой, а не искусственно созданной пищей;

— когда вы больны физически или духовно, воздерживайтесь от еды, это поможет вам избавить себя от накопления в организме ядов, их можно вывести только голодом;

— постоянно очищайте клетки, ткани, кровь чистым воздухом, водой, упражнениями;

— правильно сочетайте активность и отдых — труд и сон;

— укрепляйте здоровье для милосердия, самоусовершенствования, бесконечной любви к миру;

— содержите свои мысли, слова, чувства в чистоте и спокойствии;

— постоянно и неуклонно увеличивайте свои знания законов природы. Живите с ними в согласии и наслаждайтесь плодами своего труда.

Для счастья человек должен выработать в себе три привычки,— говорил П. Брэгг: привычку к постоянному здоровью, привычку к постоянному труду и привычку к постоянному учению.

Вы можете достигнуть счастья, если начнете жить по Системе здоровья Ниши, потому что только она поможет Вам выработать эти три привычки.

Напевайте, танцуйте. Держитесь подальше от тех, кто сеет печаль и раздоры. Мир — это сумасшедший дом! Делайте все, чтобы он стал лучше.

Постоянно изучайте законы природы. Если мы будем следовать им, природа даст нам радость и комфорт.

Доверяя природе, следуя ее законам, поднимая свои физические возможности и заботясь о них, человек может создать мощную нервную силу, которая принесет ему невероятное счастье.

ЗАКАЛКА ПСИХИКИ

Начните день с улыбки. Очень полезно начинать день так: утром перед зеркалом вспомните что-нибудь приятное, вызывающее улыбку, сделайте приветливое лицо, настройте себя на добрые отношения с близкими и коллегами по работе. Всегда помните и удерживайте с помощью аутогенной тренировки целительные черты радости.

У жизнерадостного человека глаза излучают доброту, сердце бьется «весело», движения выразительны, походка уверенная, дыхание глубокое. Будьте доброжелательны ко всем!

Любому раздражению противопоставьте «скрытую гимнастику»: отведите плечи несколько раз. Мысленно поверните голову через левое плечо, посмотрите на правую пятку, проведите взгляд от пятки по ноге, от копчика к шее. То же — через правое плечо. Приподнимитесь чуть-чуть на носках и опуститесь на пятки несколько раз. Подумайте, как вы сидите, идете: подтяните позвоночник, распрямитесь.

Учитесь самообладанию. Вот несколько советов известного физиолога Г. Селье.

Стремясь к хорошим отношениям с окружающими, все же старайтесь не заводить дружбы с «трудными», неуживчивыми людьми.

С какой бы жизненной ситуацией вы ни столкнулись, подумайте, стоит ли сражаться.

Если вам предстоит удручающе неприятное дело, не откладывайте его.

Даже после сокрушительного поражения боритесь с угнетающими мыслями с помощью воспоминаний о былых успехах. Это действенное средство для восстановления веры в себя, необходимой для будущих побед.

Старайтесь сосредоточить внимание на светлых сторонах жизни и действиях и игнорировать разговоры о беспокойствах.

Лучший способ уменьшить стресс — отвлечься. Очень помогают упражнения по Системе здоровья Ниши и контрастный душ, а также приятный собеседник, хороший кинофильм, книга, спектакль.

Отоспитесь и начинайте жить снова.

Ищите, где бы посмеяться. Юмор — это защита от невзгод.

ДУХОВНЫЕ СИЛЫ ЧЕЛОВЕКА

Долгое время душа человека была выведена за рамки науки.

«Придет время,— говорил великий физиолог И. П. Павлов,— когда ученый возьмет в руки душу и отнесет ее в лабораторию для исследований».

Пророчество великого ученого осуществили физиолог академик П. В. Симонов и театральный педагог, режиссер, кандидат искусствоведения П. М. Ершов. Они провели исследования на актерах, призванных своим искусством создавать «жизнь человеческого духа».

В результате совместной работы ученого и режиссера была сформулирована научно обоснованная теория о первопричине и движущей силе человеческого поведения. Ее назвали «потребностно-информационная теория».

За многообразием человеческих эмоций, действий, поступков человеку, вооруженному потребностно-информационной теорией, открылась область почти не изученная — потребности человека. Это позволило подойти к ответам на вопросы: что такое душа человека? Как понимать себя, других? Как воспитывать духовность?

Поскольку все это вопросы животрепещущие, рассмотрим их хотя бы коротко.

Чем занимается потребностно-информационная теория? Все живое отличается от неживого одним неопровержимым фактом — наличием биологической энергии (энергии жизни). Эта биоэнергия проявляется в виде многообразных и многочисленных потребностей (желаний, влечений, любви). Иными словами, человек жив, пока функционируют его потребности.

«И море, и Гомер — все движется Любовью!» — говорил О. Мандельштам.

По уровню развития потребностей весь живой мир делят на четыре класса: (1) микроорганизмы, (2) растения, (3) животные, (4) человек.

Потребностно-информационная теория рассматривает потребности человека.

«Каждый человек стоит ровно столько, сколько стоит то, о чем он хлопочет»,— говорил Марк Аврелий. Иными словами, **человеческую личность определяют его потребности.**

Но человек редко осознает свои исходные потребности. Ему свойственно понимать лишь цели и дела, в которые эти глубинно скрытые потребности переходят. А трансформация потребностей происходит от информации, которая поступает к нам постоянно: извне, изнутри, из прошлого, в продолжение всей жизни. Восприятие и оценка новой информации всегда окрашена какой-то эмоцией — положительной (в случае прогноза удовлетворения потребности) или отрицательной (в случае прогноза ее неудовлетворения).

Процесс перехода любой потребности в конкретные поступки и действия сопровождается эмоцией, поэтому мы привыкли рассматривать эмоцию и вызвавшую ее информацию как причину данного поступка. Хотя в действительности **поступок продиктован не информацией, не эмоцией, а потребностью.**

Например, вам срочно надо быть в городе М. Вы знаете (у вас есть информация), чтобы попасть в этот город, надо поехать на вокзал, купить билет, сесть в поезд и проехать 12 ч. С этой предварительной информацией ($И_1$) вы отправляетесь на вокзал, идете к кассе, а там закрыто, билетов нет. Какая у вас будет эмоция? Отрицательная. Вдруг вам некто предлагает билет. Какая эмоция? Положительная! Но стоимость билета недоступна вам. Опять эмоция. (Уже отрицательная.) В это время открывается касса. Снова эмоция! И так бесконечно. Вся жизнь человека в сплошных эмоциях — то положительных, то отрицательных. Но наши эмоции зависят только от наших потребностей. Если бы вам не надо было ехать в город М., неужели вас взволновала бы стоимость билета и работа кассы? Конечно же нет! **Зачем я об этом пишу?**

Зависимость эмоций (Э) от наших потребностей и вновь полученной информации ($И_2$) помогает лучше понять свои и чужие чувства, внутренний мир человека. «Познай себя, и ты познаешь мир»,— говорил Сократ.

Эмоция — лакмусовая бумажка, проявитель наших скрытых потребностей. Можно даже представить себе формулу чувств: $Э = П \times (И_1 + И_2)$, где: Э — эмоция, П — потребность, $И_1$ — ранняя информация, $И_2$ — новая информация. Таким образом, мы понимаем, что любая наша эмоция зависит от потребности и вновь полученной информации. А это значит: чтобы управлять своими эмоциями, надо знать и понимать свои потребности.

Каковы потребности у человека?

1. Потребность жить и обеспечивать свою жизнь. Эта группа потребностей названа «витальные потребности». Они проявляются в двух видах — «для себя» (лично) и «для своих» (для продолжения рода.)

2. Потребность занять определенное место в обществе или в умах людей. Эта группа названа «социальные потребности». Они базируются на справедливости (правах и обязанностях) и тоже выступают в двух видах — «для себя» (мои права) и «для других» (мои обязанности).

3. Потребности познавать мир (как внешний, так и внутренний). Эта группа потребностей получила название «идеальные» или «познавательные потребности».

На три основные (исходные) группы потребностей человека — витальные, социальные, идеальные — обратил внимание впервые Ф. М. Достоевский.

4. Кроме того, человеку свойственно стремление к идеалу. Эту группу потребностей назвали «идеологическими». Гегель называл их религиозными.

5. Историк-этнограф Л. Н. Гумилев выделил еще одну группу потребностей — потребность принадлежать не только ко всему человечеству, но и к определенному роду, нации, расе. Эту группу потребностей он назвал «этнические».

Этнические и идеологические потребности в отличие от трех исходных (витальных, социальных, идеальных) принадлежат к группе промежуточных потребностей, поскольку этнические потребности, с одной



Рис. 15. Елочка

стороны, близки к витальным («для своих»), а с другой — к социальным, а идеологические потребности, с одной стороны, близки к социальным, а с другой — к идеальным.

Это легко можно себе представить на таком образе: вы — зеленая Елочка. Какие у вас потребности? Да их множество, как иголочек на одной елочке. Можно их пересчитать? Невозможно! Но их можно сгруппировать. И для удобства мы возьмем и сгруппируем их.

Нижний ярус нашей Елочки соберет все витальные потребности. Средний ярус соберет все социальные

потребности, а верхний — идеальные. Между витальным и социальными расположен будет ярус этнических потребностей, а между социальным и идеальным — идеологический. У нас получилась очень стройная и даже красивая Елочка (рис. 15).

6. Удовлетворение всякой потребности требует преодоления препятствий. Специфическая потребность в преодолении препятствий обнаружена академиком П. В. Симоновым и названа «воля». На стадии животных И. П. Павлов выявил ее как «рефлекс свободы». Воля всегда выступает слитно с какой-либо потребностью, усиливает ее, придает ей устойчивость. В некоторых областях деятельности воля имеет первостепенное значение (например, спорт, искусство, наука).

7. Наблюдая слепоглухонемых новорожденных, врач А. И. Мещеряков обратил внимание еще на одну специфическую группу потребностей, присущих всем животным, но в большей мере и в наиболее богатом содержании — человеку. Эта группа потребностей была названа «потребность в вооруженности» (или «компетенции»). Потребность в вооруженности наращивается у человека с первых минут рождения в следующей последовательности: мускульное движение, подражание, игра, коллекционирование, любознательность.

Потребности «воля» и «вооруженность» отнесены к разряду вспомогательных потребностей. Они подкрепляют любую другую потребность. Если нет воли, никакая потребность не может быть осуществлена, если нет потребности в наращивании средств и способов удовлетворения потребностей (то есть потребность в вооруженности),— вапи усилия будут или мучительны, или напрасны. И поэтому мы поместим эти две вспомогательные потребности — волю и вооруженность — в ствол нашей Елочки. Корни их уходят в животный мир, а их энергия бежит током по стволу Елочки, питая все ее иголочки-потребности.

Итак, все поступки любого человека, вплоть до мельчайших, всегда продиктованы его потребностями. Их многообразие можно представить себе в виде следующих групп: три исходных в двух видах (витальные, социальные, идеальные), две промежуточные (этнические и идеологические), две вспомогательные (воля и вооруженность).

Индивидуальная неповторимая композиция и внут-

рения иерархия потребностей конкретного человека определяют его личность.

Помните, в нашем детстве была такая игрушка — калейдоскоп. Трубочка — смотришь в глазок — один рисунок, встряхнул трубочку — другой, а все из 7 разноцветных стеклышек. Еще пример: 7 нот — до, ре, ми, фа, соль, ля, си — и все многообразие музыки Штрауса, Бетховена, Шостаковича! Так и здесь — всего семь групп потребностей и неисчислимое разнообразие человеческих характеров, темпераментов, личностей, душ!

Что такое душа? Все потребности естественны. Они присущи человеку любой расы, нации, класса, вероисповедания и т. п. Ни одну из потребностей ни создать искусственно, ни ликвидировать нельзя.

Можно оперативно ликвидировать половую потребность, можно усилить одну, ослабив другую. Так, не удовлетворяя витальные потребности (в пище, одежде, жилье, комфорте), можно усилить их, и тогда потребности в справедливости (то есть социальные) и потребности идеальные отступят на второй план. Но подобными средствами исходные потребности не ликвидируются, они лишь на более или менее длительный срок уступают свое место другим, сокращаясь в силе.

Если же в основе жизни лежит потребность, если каждый человек — букет или определенная композиция потребностей, сочетание каких потребностей создает его неповторимый духовный мир, его уникальную душу?

Совершенно очевидно, к духовности можно отнести ту группу потребностей, которая стремится к познанию, стремится открыть новое. Это стремление к правде, истине.

Однако этого мало. Говоря о духовности, мы представляем себе качества, связанные с добром.

Значит, к духовности мы можем отнести группу социальных потребностей, которая названа «для других» и которая нередко побуждает человека действовать даже в ущерб своим личным интересам, из альтруизма, из любви к ближнему. Этот принцип альтруизма и способствовал развитию человека на планете.

В силу еще не вполне ясной закономерности эти две группы потребностей — стремление к истине, правде (потребность познания) и стремление к добру

(социальная потребность «для других») — постоянно оказываются рядом.

«Жизнь для меня определяется любовью к людям и свободным исканием истины»,— говорил В. И. Вернадский. Примеры жизни замечательных людей на земле иллюстрируют и подтверждают эти слова.

Для духовной жизни и деятельности человека характерно бескорыстие. Деятельность «для других» осуществляется без расчета на немедленное социальное вознаграждение, а познание не преследует конкретных целей.

Так потребностно-информационная теория приводит нас к мысли, что «душа» и «духовность» человека — не в его знании, не в его словах, эмоциях и занимаемой должности или месте в обществе, а в индивидуально выраженной структуре двух фундаментальных потребностей личности — идеальной потребности познания и социальной потребности «для других».

Конечно, у каждого человека эти качества развиты по-разному, по-разному вооружены, и каждый представляет по-своему, что есть добро и правда. И очень часто на практике эти представления вступают в конфликт (либо правда, либо добро). Но мы пока рассматриваем схему человеческих потребностей. А на схеме мы уже можем увидеть, сколько «духовного» изначально заложено в нас природой.

Попробуем позолотить нашу Елочку — пусть загорятся золотом места, где расположена потребность в Правде и Добре, составляющая духовность человека.

Представьте себе! Ярко засверкает вершина, верхний ярус, где расположены познавательные (идеальные) потребности, загорятся социальные потребности в варианте «для других». В идеологических потребностях все будет зависеть от того, насколько у конкретной личности эти потребности бескорыстно служат добру и истине, ведь они легко перерождаются в фанатизм и ритуал. Но даже в этнических, витальных и социальных потребностях мы обнаружим россыпи золота — там же есть потребности «для своих», то есть «для других».

Надо заметить, что потребности «для себя» бессмысленно противопоставлять потребностям «для других», поскольку все потребности несут свою полезную функцию. Потребности «для себя» оберегают че-

ловека, порождают в нем чувство собственного достоинства, независимость суждений, самостоятельность мысли. А потребность «для других» делает человека доброжелательным, способным к сочувствию, сотрудничеству, взаимопомощи, милосердию.

«Если я не за себя, то кто за меня? Но если я только за себя, зачем я?!» Человек ощущает смысл и цель своей жизни лишь тогда, когда сознает, что нужен другим (нужен, значит, любим).

Итак, позолотив Елочку, мы видим, что на ней очень много мест, которые указывают нам, что в человеке значительно больше духовного, чем бездуховного. Причем духовное заложено в потребностях человека. А потребности неистребимы. Откуда же тогда в жизни так много зла?! Проституция, наркомания, воровство, мошенничество, войны, голод, нищета, социальная несправедливость — откуда все это?!

Ответ на эти вопросы кроется в двух основных причинах — в самом человеке и в тех нормах, которые бытуют в самом обществе,— не провозглашаются, не декларируются, а бытуют.

Первое. Нельзя сбрасывать со счета, что человек неразрывно связан с природой, ее растительным и животным миром. Неповторимая композиция потребностей каждой личности строится прежде всего на генетической, наследственной структуре потребностей и предынформированности вновь рожденного человека. Если в течение десятилетий извращать знания в области морали, нравственности, добра, то уже в предынформированности вновь рожденного человека будут заложены извращенные, противоестественные потребности.

Чтобы понять это надо представить себе: как «работают» потребности? Движимый многими потребностями, человек определенное время занят наиболее актуальной из них. Это доминанта: либо ситуативная, вызванная острой нуждой, либо практическая, требующая какого-то времени (большего или меньшего), либо доминанта жизни — наиболее устойчивая из всех присущих данному человеку. Реально мы всегда заняты удовлетворением практических доминант.

Удовлетворение практических доминант так или иначе зависит от вооруженности человека, силы сопутствующих потребностей и силы доминанты жизни.

Что такое вооруженность человека? Потребность в вооруженности (то есть в овладении средствами и способами удовлетворения потребности) всегда идет по пятам всякой сильной устойчивой доминанты. Если у доминанты нет этого спутника, значит, доминанта слаба и неустойчива.

Но часто бывает так, что обстоятельствами жизни человек вынужден заниматься не своей личной доминантой, а выполнять дела, лежащие вне его доминанты жизни. Вот тогда получается, как говорил Наполеон: «Многие беды на Земле происходят от того, что люди занимаются не своим делом: великий портной прозябает в бесталанном муже науки, а гениальный брадобрей мается в министерском кресле».

В основу вооруженности человека входит его предынформированность — те знания, которыми человек располагает уже в генетической наследственности и которые влияют на своеобразную структуру его потребностей. Эту предрасположенность (к музыке, рисованию, технике, ремеслу и т. п.) рассматривают как врожденную вооруженность.

Предынформированность человека в целом проявляется в трех уровнях: подсознание, сознание, сверхсознание.

В подсознании врожденная вооруженность (предынформированность) не нуждается в понятиях. Это знания, используемые как «само собой разумеющиеся».

В сознании врожденная вооруженность состоит из множества знаний, которые человек может передать другому тем или иным способом — языком, жестом, мимикой и т. п.

Предынформированность на уровне сверхсознания человек не осознает. Это знания впервые возникающие, творимые вновь на основе всей прочей предынформированности сознания, подсознания и практического опыта в целом.

Стимулом возникновения и возбудителем «сверхсознания» являются повышенная сила потребности, с одной стороны, и отсутствие средств ее удовлетворения в сознании — с другой. Поэтому проявление «сверхсознания» можно считать индикатором доминирования одной потребности над другой, подобно тому, как эмоции являются проявителями потребности и значительности вновь полученной информации.

Более или менее устойчивую деятельность «сверхсознания» называют вдохновением, ее же проявления называют интуицией, догадкой, изобретательностью. Все проявления «сверхсознания» выступают неожиданными вспышками, подобно «озарениям». Все зависит от того, в какой мере сознание и подсознание данного человека вооружено средствами удовлетворения потребностей.

Хороший пример работы подсознания, сознания и сверхсознания дает П. М. Ершов:

«Мне необходимо изучить иностранный язык. Данного языка я не знаю, то есть язык не входит в мою предынформированность.

Я сознательно приступил к изучению, освоению этого языка, то есть я вооружаюсь.

Я освоил этот язык: могу читать, переводить, пользоваться им. Язык вошел в состав моей вооруженности на уровне сознания.

Далее я совершенствую свои знания и уже без труда читаю, понимаю, говорю, думаю, то есть язык вошел в мою предынформированность на уровне подсознания.

И вдруг однажды я открываю, что могу не только говорить, писать, мыслить на этом языке, но сочинять, то есть творить на нем художественный текст. Значит, я овладел языком на уровне сверхсознания».

Бывает, что «сверхсознание» отождествляют с «бессознательным» и ошибочно противопоставляют способности (то есть предынформированность) обучению (то есть вооружению благоприобретенному). В жизни это приводит к недовооружению сознания и к пренебрежению обучением, а это ведет к уродливым трансформациям естественных потребностей.

Потребностно-информационная теория обращает особое внимание на важность всех трех звеньев предынформированности: сознания, подсознания и сверхсознания. Все они необходимы для развития и совершенствования сферы человеческой деятельности.

Вооружением сознания можно обеспечить естественную работу как подсознания, так и сверхсознания.

А это значит, что предынформированность в генетической наследственности не фатальна. Куст дикого шиповника, пересаженный заботливыми руками садовника на другую почву, смог превратиться в розу. Все

зависело от ухода и таланта садовника. Вооружаясь путем подражания, игры, коллекционирования, любознательности, а затем образования, можно «окультивировать» свои врожденные потребности.

Вторая причина роста бездуховности: нормы общества. И отношение к ним личности.

Удовлетворение потребностей человека происходит не в вакууме, а в обществе, которое всегда организовано общественно-историческими нормами. Нормы общества X века не похожи на нормы XX века, а нормы миллионера — на нормы бедняка.

Отношение потребности данного человека к господствующей общественно-исторической норме ее удовлетворения проявляется двояко: либо нормы сохраняются, либо преодолеваются.

Потребности сохранения удовлетворяются в пределах норм, бытующих в данном обществе, в данное время.

Потребности развития — преодолевают нормы.

Схема развития общественно-исторических норм человеческих потребностей следующая:

Человек, движимый заложенной в нем потребностью, ищет пути ее удовлетворения. Вооружаясь знаниями, умениями, навыками, он достигает цели. Его успешный опыт вооружает других. Другие культивируют этот опыт в общественной среде как некую новую норму. Появляется новая личность, которая, движимая своими потребностями, эту норму превышает. Новый успешный путь удовлетворения потребностей данной личности входит в опыт других. Возникает новая общественно-историческая норма.

В пределах данной среды эта норма определяет состав и содержание конкретных потребностей отдельных людей. Так человек неизменно выступает как продукт общественного развития.

Социальная потребность развития «для себя» проявляется стремлением улучшить свое общественное положение, а социальная потребность развития «для других» требует совершенствования самих норм или улучшения норм какой-либо социальной группы.

Идеальная потребность сохранения удовлетворяется простым усвоением объема и уровня знаний, достигнутых к настоящему времени обществом, а идеальная потребность развития вынуждает стремиться

к непознанному, никем ранее не изведанному, неизвестному никому.

Потребности общественного развития начинают работать лишь тогда, когда они становятся потребностями большинства составляющих общество людей.

Что делать, чтобы духовная сила общества возрастала?

Надо, чтобы духовные потребности были присущи большинству людей и востребованы общественными нормами. Тогда и только тогда они могут влиять на трансформацию потребностей каждого члена общества. Для того, чтобы человек относился к общественным потребностям как к своим личным, а общество, в котором он живет, воспринималось им как лично ему необходимое общество, нужно соблюдать два обязательных условия.

Первое: материальные, социальные, идеальные потребности каждого члена общества должны быть увязаны с потребностями развития и совершенствования данного общественного производства.

Второе: система производственных отношений общества должна обеспечить возможность не только надежного перспективного прогнозирования удовлетворения потребностей каждого члена данного общества, но и его личного влияния на этот прогноз.

Эти связи человека и общества должны быть наглядными, очевидными. Человек постоянно и непрерывно должен получать подтверждение существования такой связи (как в хорошей, любящей семье это ощущает ребенок).

Если какие-то решения, от которых зависит успех или неуспех хода дела, принимаются помимо меня, если я не в состоянии представить себе отчетливо, как эти решения скажутся на удовлетворении моих потребностей, то механизм прогнозирования не срабатывает, эмоции не включаются, дела не двигаются, знания не становятся убеждениями. Вот почему гласность, демократизация являются непременным условием совершенствования хозяйственного механизма. Одно без другого просто невозможно.

Этот механизм заложен в структуре общества, каждой семьи, отдельной судьбы.

Как все-таки победить бездуховность? Бездуховность — болезнь, бедствие, грозящее человечеству

и каждому из нас более губительными последствиями, чем рак или СПИД. На каждом шагу мы постоянно сталкиваемся с тем или иным его проявлением. Корень зла бездуховности в невежестве — в непонимании движущих сил любого поступка человека. Тут не помогут ни уговоры, ни тюрьмы. Надо знать, как победить эту болезнь.

Признавая реальность и неистребимость всех потребностей человека, мы должны на первое место поставить заботу о формировании духовных потребностей — стремление действовать, поступать, мыслить в уважении и внимании к правде и добру, а не из страха наказания или корыстных видов награды, похвалы.

Альтруизму можно учить, как учат языку!

Воспитание духовности начинается с самых элементарных правил — вежливости, внимания к окружающим людям, с мелочей, культуры взаимоотношений, основанных на доброте и внимании, культуры поведения, быта, дисциплины.

Как мы уже видели на примере с изучением иностранного языка, через сознание воспитание воздействует на подсознание, закладывается в нормы жизни, поведения, представлений, и тогда мы можем надеяться на работу сверхсознания воспитуемого.

Прямой путь к подсознанию — подражание. Никакие призывы, разъяснения, декларации не заставят человека вести себя должным образом, если в ближайшем окружении он будет видеть противоположные примеры. Чтобы воспитывать других, надо воспитывать себя. Воспитывать других можно только через себя. Вопрос о воспитании сводится лишь к одному — как жить самому?

Ни общения, ни сопереживания, ни «душевные» контакты (проповеди и лекции) сами по себе не вооружают человека. Человек нуждается в реальной помощи — в повышении своей вооруженности для удовлетворения своих потребностей. А мы их уже знаем! Индивидуальность — это прежде всего сочетание потребностей и их вооруженность.

Недостача врожденной вооруженности (предынформированности) к данному виду деятельности, то есть отсутствие способностей, порождает отрицательные эмоции, по силе не уступающие разочарованию в себе, ощущение своей никчемности, профессиональной, че-

ловеческой несостоятельности, профессиональной некомпетентности.

Почему человек употребляет алкоголь или наркотики? Он глушит отделы мозга, упрощая тем самым путь к удовлетворению своих потребностей. В таком состоянии ему проще жить — не надо знать, уметь, соблюдать нормы, отвечать за что-то. Наказывать таких людей бесполезно. Есть только один путь — вооружать человека знаниями, умениями, навыками, в том числе профессиональными, опытом, дающим ему возможность использовать свои силы для достижения цели. Стремление к вооруженности должно поддерживаться и всячески стимулироваться обществом.

В любой экстремальной ситуации вооруженность человека позволит ему продолжать активный поиск новых способов преодоления неблагоприятных ситуаций. А если ситуация остается сложной и трудноразрешимой, активная деятельность не позволит человеку дезорганизовать себя.

Надо заблаговременно воспитывать (то есть вооружать) те социальные и идеальные потребности, которые должны занять господствующее положение в самых практических ситуациях, оттеснив потребности самосохранения и личных эгоистических амбиций на второй план.

Итак, духовность лежит в основе потребностей каждого человека, она неистребима даже в заядлом бюрократе, формалисте и преступнике.

Как происходит актуализация потребности?

Актуальная (то есть самая насущная, необходимая) для человека, но неосознаваемая потребность (например, недостаток в организме витамина группы В) сталкивается с информацией, вооружающей эту потребность способами и средствами удовлетворения. Человек пробует. У него получается. Возникают положительные эмоции. Положительные эмоции укрепляют потребность. Усиленная потребность уже более высокого ранга способна породить новую, перспективную цель. Так происходит возвышение потребностей.

Для того, чтобы вооружать человека способами удовлетворения его потребностей, надо прежде всего эти потребности знать.

Знакомая вам уже Елочка показывает, в какой идеальной иерархии они должны бы располагаться.

Обычно эгоисты и обыватели обладают роскошным зеленым нижним ярусом, а где-то около социального яруса «для других» иголочки у них усохшие.

У неразумных альтруистов один бок Елочки будет непомерно богат ветками, а противоположная сторона — «голенькой». У Гитлера, Сталина, Садата и других подобных им личностей, социальные потребности «для себя» чрезвычайно развиты, а социальные потребности «для других» усохли. Вообще надо знать, что витальные потребности есть и у микроба, и растения, и животного; социальные потребности в варианте «для других» свойственны и многим высокоорганизованным животным, а вот человек как особый вид популяции начинается по-настоящему с поиска идеала, а значит, со стремления к истине. Потребностно-информационный подход как будто соединяет религию и науку. Только опираясь на истинные знания, религия будет приниматься безоговорочно, и только истинная наука придет к Богу как истине, добру, любви.

Я думаю, не ошибусь — каждый человек хочет быть совершенным, прекрасным, гармонично развитым, и путь к этому открыт для любого. Станьте как зеленая Елочка.

Зная свои потребности, их иерархию (что выше, что ниже, что ближе к духовности, что дальше от нее), мы можем научиться ими управлять. Эмоция — индикатор потребности. Чему я радуюсь? Чем огорчаюсь? Почему? На какой «ветке» висит моя потребность, заставившая меня расплакаться, рассердиться, испытать страх или любовь? — На нижней?!.. На средней?! Или на верхней?! Ниже порога духовности человека? Ближе к животному или человеку?..

Надо приучить себя почаще задавать себе вопросы: для чего я живу? Зачем учусь, хожу на работу? Для чего существует учреждение, в которое я хожу? Для чего завожу детей? Для чего делаю то или это? На какой ветке это все висит?

Потребностно-информационная теория дает в руки человеку — родителям, воспитателям, педагогам, менеджерам, социологам, людям науки и культуры, руководителям коллективов — всем, кто так или иначе соприкасается с другим человеком, ключ к реалистическому пониманию себя и других, путь к воспитанию.

САМОВОСПИТАНИЕ ДУХОВНОСТИ

До сих пор считается, что всякий человек — продукт наследственности и среды. Отсюда делали вывод: если изменить среду, изменится и наследственность. Это возможно. Но при этом не следует забывать, что сама среда создается и изменяется именно человеком и что от конкретного человека зависит, как будет изменяться среда, а следовательно, какой человек появится в будущем, таким и станет это будущее.

Будущее человечества зависит от настоящего конкретного человека, а будущий человек может стать лишь таким, каков будет его воспитатель.

Современные открытия науки привели нас к выводу: все живое отличается от всего неживого наличием потребностей. Каждый человек — структура и иерархия определенных потребностей, которые формируются на протяжении всей его жизни. Известно, что огромную роль здесь играют врожденные особенности человека. А это говорит о том, что мир можно изменить к лучшему, воспитывая свои потребности.

Цель воспитания — формирование общественно ценных (духовных) потребностей — потребностей в познании и социальных потребностей «для других», потребности в правде и добре. В этих потребностях (то есть энергии, силе, жажде любви) нуждается человечество.

Методы воспитания принципиально отличаются от методов обучения. Но это уже другая тема.

Коротко можно сформулировать следующие правила поведения и воспитания:

1. Никогда не лги, а не знаешь правды — ищи ее.
2. Относись к другим, как к себе: у другого те же самые потребности, что и у тебя, только они в другой иерархии и другой вооруженности.
3. Постоянно вооружай себя знаниями, умениями, навыками. Только вооруженный знаниями человек может быть свободным и независимым.
4. Спеши делать добро другим.
5. Не забывай, что ты — звено в цепи человечества и отвечаешь за все, что есть и будет на земле.
6. Растворяй любые страхи и сомнения в неиссякаемости жизненной энергии — силе разума и веры в Истину и Добро.

«Истина и благо,— говорил Гегель,— сливаются родственными узами в красоте». «Красота спасет мир»,— утверждал Ф. М. Достоевский. Потребностно-информационная теория научно доказывает, что красота есть истина и добро, слитые вместе, а значит — они и есть духовность. Только духовность спасет мир и человечество.

Как реализовать себя? Прежде всего надо понять себя, раскрыть то, что вы собой представляете, что для вас хорошо, что плохо, какова цель вашей уникальной жизни. Все это требует разоблачения собственной психопатологии. Для этого надо выявить структуру своих потребностей, найти в себе мужество смело признать свою недовооруженность. Это болезненно, неприятно. Но правда стоит того.

Вот несколько путей к самореализации.

1. Бескорыстие, преодоление застенчивости и самомнения.

2. Борьба с любыми страхами. Этого можно достичь рассуждением и активным поиском информации, позволяющим решить проблемы. «Жизнь — это процесс постоянного выбора. В каждый момент человек имеет выбор: или отступление, или продвижение к цели. Либо движение к еще большей боязни, страхам, защите, либо выбор цели и рост духовных сил. Выбрать развитие вместо страха раз десять в день — значит десять раз продвинуться к самореализации» (А. Маслоу).

Самореализация — это непрерывный процесс отдельных и многократных выборов (лгать или оставаться честным, воровать или не воровать и т. д.). Это выбор между возможностями собственного роста и отступлением, деградацией. Вот что такое самореализация.

3. Человек — это стержневая структура. Человеческое существо есть как минимум определенный темперамент, определенный биоэнергетический баланс (психоэмоциональных, биохимических, биофизических, биомеханических и биоэнергетических связей). Надо научиться прислушиваться к себе, «верховному судье» внутри себя. Это поможет избежать фальши, которой мы всегда предаемся.

Взять на себя ответственность — значит сделать огромный шаг к самореализации. Всякий раз, когда

человек берет на себя ответственность, он самореализуется.

4. Для того, чтобы взять на себя ответственность, надо уметь высказать честно свое мнение, независимое от мыслей других людей. Необходимо научиться быть готовым к независимой от окружающих позиции.

5. Самореализация — это процесс вооружения своих умственных, интеллектуальных знаний. Это означает полную реализацию своих потенциальных способностей.

Самореализация — это труд ради того, чтобы сделать хорошо то, что человек любит делать. Человек всегда хочет, чтобы его ценили. А значит, необходимо, чтобы он был нужен кому-то другому. А это значит, что он что-то должен делать лучше других, делать, думать, советовать, понимать. Чтобы быть первоклассным или хорошим настолько, насколько человек может быть, надо много упражняться, то есть переводить понимание того, что тебе надо, в умение до мастерства, до автоматизма.

Практически каждый испытывает высшее переживание, но не каждый знает об этом. Те люди, которые отстраняются от тонких переживаний, закрывают себе путь к самореализации.

Как можно вглядеться в скрытую душу другого человека и общаться с ним? Надо понять, что он любит, в чем он нуждается. Любовь — это великая нужда и самая большая потребность. Каковы потребности данного человека? Что для него главное, что второстепенное? И не надо менять в другом ничего. Это напрасный труд. Надо вооружить его новой информацией, заполнив пробелы его вооруженности.

Если я слышу красоту стиха, а вы не слышите, как мне вас научить услышать это? Слова ведь одни и те же, но я за ними вижу какие-то откровения, а вы лишь описание. В этом и есть проблема обучения. Не обучение нормам в арифметике, грамматике, азбуке, а подведение человека к удивлению. Только то и впечатляет, что может удивить.

В середине XX века значительно ослабло значение и влияние религии, которая была регулирующей силой, особенно в психотерапевтической компенсаторской функции. Религию потеснили культы вождей и мистически-экзотические толкования мира.

Значительную роль стала играть современная массовая культура — рок и поп-музыка, кино, спорт. Индустрия чувств, все повышающиеся темпы жизни, технократическая идеология не дают человеку удовлетворения для потребности в общении, уединении, принадлежности к сообществу и т. д. Стали совершенно лишними душевные порывы, чувства человека. Это привело к маскировке эмоций в повседневной жизни. Эмоции считаются чем-то второстепенным, подавляются разными способами. Люди уже озабочены своей неспособностью общаться даже с близкими родственниками. Одна из форм преодоления отчужденности — на концертах рок-музыки, когда люди коллективно впадают в транс. Раскрепощение эмоций, освобождение на время от сдерживающих механизмов, расслабление и одновременное неистовство в проявлении чувств — все это уже было в истории: вакханалии в Древней Греции, карнавалы в средние века, ритуалы ведьм и т. д. «Благоразумие против страсти — это конфликт, проходящий через всю историю человечества. И это не такой конфликт, при котором мы должны целиком становиться на сторону одной из партий», — заметил мудро Б. Рассел.

Все, что мы знали о нашей психике до сих пор, лишь объясняло непонятными терминами, пригодными для науки, иногда рекомендовало — делай так, не делай этак, иногда советовало и было полно благих намерений, слов, но не давало ключа, которым бы человек смог управлять самим собой.

Может быть, читатель скажет: «Зачем это писать здесь?» «Мы хотим узнать, как быть здоровым!» «Какое отношение потребностно-информационная теория имеет к здоровью?»

Имеет! И самое прямое.

Потребность — это любовь (к делу ли, человеку ли, стране, обществу, миру, истине, добру, то есть Богу). Но любовь — это всегда то, чего недостает, в чем человек страстно нуждается. Иными словами, любовь — всегда нужда. А нужда — это страх, отрицательные эмоции, недостача чего-то. Значит, болезни, нарушение гармонии, тоска. Да, это так. Но только до тех пор, пока потребности человека «размещены» на витальных, этнических, социальных потребностях в варианте «для себя».

Человек, потребности которого «висят» на ярусе нашей Елочки в социальных потребностях «для других» (начиная особенно с религиозных потребностей и потребностей в познании, в правде и добре), освобождается от тоски, страха и награждается за бескорыстие званием стать Челом Века. Движение по дороге познания дает ему другой кругозор, словно крылья вырастают у него за плечами, и всякое удовлетворение духовной потребности, ведет его к новым открытиям, а значит, к новой вооруженности, словно, взлетев над собой, планетой, житейскими мелочами, он выходит на другие орбиты познания.

Тот, кто хоть раз испытал это, может сказать себе: «Я самореализовался». Плох ли, хорош мир, в котором он живет, он выполняет свою миссию. А значит, он передаст тем, что идут за ним, уже в генетической наследственности свои достижения, которые войдут в опыт других поколений, может быть, как новая норма, создав трамплин для взлета человеку будущего.

Разве все это не связано со здоровьем людей?

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Цель этой книги — помочь понять незыблемые законы природы и научить использовать их в повседневной жизни.

Я мечтаю, что эту книгу прочтут родители, и она поможет им понять, как сделать своего ребенка здоровым, а поскольку дети развиваются только путем подражания, родителям придется начинать воспитание с себя.

Я надеюсь, что книга попадет в руки делового человека, который найдет целесообразным строить дома с двумя ваннами или хотя бы душами, изготавливать твердые ровные кровати и подушечки-валики, а может быть, кто-то из таких деловых людей придумает термосы и непроливалки для школьников и детишек, чтобы они могли каждые полчаса выпивать 30 мл воды маленькими глоточками и здороветь, а кто-то позаботится о том, чтобы в магазинах по доступным для обыкновенного человека ценам появились белье и одежда из натуральных тканей.

Я мечтаю, что кто-нибудь, прочтя эту книгу, подскажет нашим депутатам, руководителям, вершителям судеб страны, что если человек не может выпить в день пол-литра кефира, съесть два яблока, три столовые ложки творога, одно яйцо, немного растительного масла, достаточного количества овощей, зелени и фруктов, если он приучен есть белый хлеб и сахар, то по всем законам природы очень скоро он серьезно начнет болеть.

Я верю, что наступит день, когда кино, театр, телевидение, радио, пресса осознают свою великую миссию — просвещение — и станут истинными проводниками в массы научных идей, служащих во благо, а не во зло человеку.

Я думаю: а вдруг (ведь бывают же невероятности) эта книга попадет в руки миллионера, который увидит, как выгодно ему поместить часть своего капитала на создание Центров жизни, на пропаганду идей Системы здоровья Ниши, и при этом он сумеет оценить всю сделку в целом, а не только те деньги, с которыми ему на время придется расстаться.

Я надеюсь, что после прочтения этой книги у меня появится больше единомышленников, а среди них окажутся такие, которые будут в силах решать проблемы здоровья людей на государственном уровне.

Но главное, о чем я мечтаю,— это о духовном развитии личности — вот вопрос, от решения которого зависит благополучие и здоровье общества в целом и каждого его члена в отдельности. Сколько бы ни было принято замечательных законов, указов и конституций — все зависит от того, какой человек будет их исполнять. Какие бы исследования ни велись в науке, все будет зависеть от личности, которая откроет миру новые закономерности жизни. Человек — мера всего. Все от человека, все от него.

А пока попрощаемся. И, пожалуйста, будьте здоровы! Это в ваших силах. Я уверена, что вы это поняли, а значит, очень скоро будете этим владеть.

Майя Гогулан

ПРИЛОЖЕНИЕ

ОСНОВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ

Витамин А (ретинол и каротин). Ретинол (витамин А) нормализует обмен веществ, продлевает молодость, участвует в процессе роста, предохраняет от поражений кожи и слизистой оболочки. В организме животных и человека образуется из каротина — так называемого провитамина А.

Многие врачи называют этот витамин «первой линией обороны против болезней». При его недостатке в организме появляются сухость кожи, мелкая сыпь на ней, выпадение волос, ухудшение зрения (в частности «куриная слепота» — потеря способности видеть в сумерках).

Ретинол, или витамин А, очень эффективен при лечении аллергии.

Установлено, что, если в начале приступа сенной лихорадки принять 150 мг витамина А, то приступ можно снять.

Недостаток витамина А замедляет реакции, снижает внимание. Для того, чтобы у человека были хорошая реакция, самочувствие и здоровье на долгие годы, необходимы продукты с содержанием витамина А.

Основные источники витамина А: морковь, листья салата, капуста, зеленые части растений, печень и почки, рыба морская, печень рыб, яичный желток, сливочное масло, сливки, кисломолочные продукты.

Потребность организма в этом витамине должна быть обеспечена на $^{1}/_{3}$ продуктами, содержащими ретинол: масло сливочное, сливки, яичный желток, почки, печень, кисломолочные продукты, а на $^{2}/_{3}$ продуктами, содержащими каротин: абрикосы, морковь, ка-

пуста, салат-латук, картофель, слива, печень рыб, зеленые части растений, все желтые фрукты. При этом следует учитывать, что витаминная активность каротина в продуктах питания в 3 раза меньше, чем ретинола (витамина А), поэтому живых овощей и фруктов необходимо есть в 3 раза больше, чем вареных продуктов животного происхождения.

Это как раз и объясняет нам третье правило питания Системы здоровья Ниши — есть вареное в сочетании с сырым, но так, чтобы вареного было в три раза меньше, а сырого — в три раза больше. Кроме того, профессор Ниши предупреждает, что употреблять витамин А и рыбий жир надо с большой осторожностью, поскольку их передозировка, по его исследованиям, может привести к онкологическим заболеваниям, что еще больше подтверждает преимущество питания натуральной пищей.

Витамины группы В. Для увеличения продолжительности жизни и сохранения здоровья нам нужны, прежде всего, витамины группы В. Вот основные из них.

Витамин B_1 (тиамин). Этот витамин — «спутник» рибофлавина. Все витамины группы В тесно взаимосвязаны: принимая один из них, вы увеличиваете потребность организма в остальных. В этом разгадка легенды о том, что употребление витаминов повышает аппетит.

Однако помните: тиамин незаменим для нормального функционирования нервной системы. При его недостатке возникают те или иные расстройства нервной системы, в частности полиневрит. Если у вас запоры — это симптом недостаточного содержания в продуктах вашего питания витамина B_1. Чтобы избавиться от подобных неприятностей, ешьте хлеб из муки грубого помола, «живые каши» из недробленых круп, заваривая их чуть теплой водой и употребляя с салатами из сырых овощей или свежими соками.

Основные пищевые источники витамина B_1: ячмень, фасоль, спаржа, картофель, отруби, печень, орехи (арахис, лесные, грецкие), дрожжи, почки, хлеб из муки грубого помола, цельные зерна овсяной крупы, цельные зерна пшеницы (лучше пророщенной), зерна кукурузы, цельная гречневая крупа.

Витамин B_2 (рибофлавин). Недостаток ви-

тамина B_2 проявляется через довольно большой срок, но как раз он сокращает продолжительность жизни.

Это — «кожный» витамин. Он нужен для того, чтобы кожа была гладкой, здоровой. К. Ниши говорит, что здоровье зависит от состояния кожи, которое составляет 25% общего жизненного уровня организма человека. Недостаток в организме витамина B_2 приводит к плохому зрению, расстройству нервной системы, пищеварения, хроническим колитам, гастритам, общей слабости, различным кожным заболеваниям, нервным срывам, депрессиям, снижает сопротивляемость болезням.

Если ваша кожа не гладкая и не здоровая, если у вас ячмень, частые фурункулы, герпесы — знайте: вам недостает в питании рибофлавина, или витамина B_2.

Основные пищевые источники витамина B_2: капуста, свежий горох, яблоки, миндаль, зеленая фасоль, помидоры, репа, овес, пивные дрожжи, яйцо, лук-порей, картофель, цельные зерна пшеницы, говядина, сыр, печень, кисломолочные продукты.

Витамин B_3 (никотиновая кислота) — противоаллергический. Этот витамин незаменим для обмена веществ, он участвует во многих окислительных реакциях.

Его недостаток часто связан с однообразным питанием (например, только зерновые или только картошка) и приводит к развитию пеллагры. Это страшное заболевание поражает кожу, слизистые оболочки и даже клетки мозга, может вызвать нервно-психические расстройства, сильный понос.

Основные пищевые источники витамина B_3 (PP). дрожжи, в том числе и пивные, продукты животного происхождения — мясо, почки, печень, кисломолочные продукты, гречиха, грибы, соя, пророщенная пшеница, каши из недробленых круп — овса, кукурузы, ржи, пшеницы, ячменя и т. д.

Витамин B_5 (пантотеновая кислота). Этот витамин очень важен для увеличения продолжительности жизни.

Недостаток витамина B_5 в организме вызывает нарушения обмена веществ, дерматиты, депигментацию, прекращение роста и другие заболевания.

Основные пищевые источники витамина B_5: дрожжи, пивные дрожжи, яичный желток, почки, печень, кисло-

молочные продукты, зеленые части растений (ботва репы, редиса, лука, моркови, салатные овощи), арахис, каши из недробленых круп.

Витамин B_6 (пиридоксин) — очень важный для организма витамин. Улучшает усвоение ненасыщенных жирных кислот, необходим для мышц (в том числе для сердечной). Вместе с кальцием способствует нормальному их функционированию и эффективному расслаблению. Установлено, что отит часто вызывается недостатком в организме витамина B_6.

Основные пищевые источники витамина B_6: каши из недробленых круп, хлеб из муки грубого помола, мясо, рыба, большинство растительных продуктов, дрожжи, отруби, кисломолочные продукты, бобовые культуры, печень, яичный желток.

Витамин B_9 (фолиевая кислота) и витамин B_{12} (цианокобаламин) участвуют в кроветворении, регулируют углеводный и жировой обмен в организме. При недостатке витаминов B_9 и B_{12} в пище развивается малокровие.

Основные пищевые источники витаминов B_9 и B_{12}: кисломолочные продукты, яйца, соя, дрожжи, пивные дрожжи, зеленые части растений (ботва репы, моркови, редиса), салаты, зеленый лук, говяжья печень или ливерный паштет (не более 1 раза в неделю) — небольшой кусочек с овощами, которых должно быть в 3 раза больше.

К витаминам группы В относятся и такие микроэлементы, как инозит, холин, парааминобензойная кислота. Все они играют важную роль в укреплении здоровья и продлении молодости.

Инозит относится к противосклеротическим веществам. Он влияет на состояние нервной системы, регулирует функции желудка и кишечника.

Основные пищевые источники инозита: апельсины, зеленый горошек, дыни, картофель, мясо, рыба, яйца.

Холин также обладает противосклеротическим действием.

Недостаток его в пище способствует отложению жира в печени, вызывает поражение почек.

Основные пищевые источники холина: мясо, творог, сыр, бобовые культуры, капуста, свекла.

Парааминобензойная кислота способствует сохранению здоровой кожи.

Содержится в достаточном количестве в печени, пророщенной пшенице, шпинате.

Как же добиться, чтобы в нашем рационе присутствовало как можно больше витаминов группы В?

«Для того чтобы в вашем рационе питания присутствовали все витамины группы В, добавляйте в супы, соки 3—4 столовые ложки сухих пивных дрожжей»,— советует Дж. Гласс.

Прекрасный источник витаминов группы В — кисломолочные продукты. В них содержится и большое количество кальция. Сухое молоко богато рибофлавином. Используйте его для увеличения питательной ценности супов, подливок. Обезжиренное сухое молоко является хорошей добавкой к натуральным пищевым продуктам и натуральным молочным продуктам, поскольку не увеличивает калорий и содержания холестерина в крови. К 1 л молока или кефира, простокваши, йогурта и т. п. надо добавить полчашки сухого молока. Сочетание сухого и свежего молока даст хороший результат при меньшем объеме. Не забывайте, что физиологически лучше употреблять кисломолочный продукт.

Наряду с кефиром, простоквашей, ацидофилином, ряженкой появился еще один продукт, который по вкусовым качествам не уступает перечисленным, но к тому же обладает выраженными лечебными свойствами,— это «Наринэ». Продукт используется при многих кишечных заболеваниях (см. «Лечение»).

Витамин С (аскорбиновая кислота) — очень важный витамин, о котором мы говорили в разделе, посвященном лечению, профилактике и излечению рака. Витамин С влияет не только на здоровье в целом, но и увеличивает продолжительность жизни, поскольку без него не создаются и не оздоравливаются соединительные ткани. Без этого витамина в организме невозможны никакие окислительно-восстановительные процессы. Под влиянием витамина С повышаются эластичность и прочность кровеносных сосудов, он защищает организм от инфекций, блокируя токсичные вещества в крови. Без него нельзя уберечься от простудных заболеваний. Чем больше человек употребляет белка, тем больше витамина С ему необходимо. Применять его надо регулярно. Передозировка витамина не страшна, если вы получаете его в натуральном виде.

В организме человека аскорбиновая кислота не образуется и ее накопления отсутствуют. Необходимое количество витамина С должно поступать исключительно с пищей (в сутки от 50 до 100 мг взрослым и от 30 до 70 мг детям).

Основными источниками витамина С являются овощи, плоды, фрукты, ягоды, капуста, картофель, зеленый лук, томаты, зеленый сладкий перец, красный перец, черная смородина, хрен, земляника, щавель, лимоны, апельсины и многие другие продукты растительного происхождения.

Природным концентратом аскорбиновой кислоты является шиповник (в 100 г сушеных плодов содержится до 1500 мг витамина С).

Сушеные плоды шиповника служат прекрасным источником витамина С, особенно в зимнее и весеннее время. Шиповник заваривают и настаивают в термосе в течение 10—12 ч (1 столовая ложка плодов на 200 мл кипятка). В стакане такого настоя содержится суточная доза витамина С.

Аскорбиновую кислоту получают и синтетическим путем: ее выпускают в виде порошка, драже, таблеток с глюкозой и т. д. Витамин С (аскорбиновая кислота) входит в состав различных поливитаминов.

На содержание витамина С в продуктах питания сильное влияние оказывают неправильное хранение продуктов и их кулинарная обработка. Так, например, в зелени через сутки хранения остается от 40 до 60% первоначального содержания аскорбиновой кислоты. Витамин С быстро разрушается в очищенных овощах, даже если они погружены в воду. Яблоки через 3 месяца хранения теряют 16%, через 6 месяцев — 25%, через год — до 50% первоначального содержания аскорбиновой кислоты. Соление и маринование также разрушают витамин С.

Кулинарная обработка приводит к снижению содержания аскорбиновой кислоты в продуктах. Так, при очистке картофеля в зависимости от величины клубней теряется от 16 до 22% витамина С. Но если мы погружаем картофель и овощи при варке в кипящую воду, это сохраняет почти полностью витамин С. При погружении в холодную воду и медленном нагревании теряется почти 25—35% витамина С. При варке в листовых овощах (шпинате, салате, щавеле)

потеря аскорбиновой кислоты зависит от их обработки: в воде разрушается 70% витамина С, а на пару — лишь 8—12%.

Витамин С лучше сохраняется в кислой среде: добавление к пище соды или соли ведет к быстрому снижению содержания аскорбиновой кислоты. При тушении также происходит ее потеря. Особенно разрушается витамин С при разогревании супов. Если картофельный суп или щи в процессе приготовления теряют почти половину аскорбиновой кислоты, то, постояв 3 ч на плите, они теряют еще 20—30%, а через 6 ч аскорбиновой кислоты в них уже нет.

Витамин С разрушается под действием металла (меди, свинца, цинка и т. д.), но алюминиевая и из нержавеющей стали посуда не разрушает витамина С при тепловой обработке.

Для повышения биологической ценности пищи и профилактики С-витаминной недостаточности выпускают таблетки, содержащие 0,5 и 2,5 мг аскорбиновой кислоты, которые могут применяться и для витаминизации пищи в домашних условиях. Аскорбиновую кислоту вводят в готовое блюдо из расчета суточной нормы потребности человека (то есть до 100 мг). Супы, компоты, настои можно витаминизировать кристаллической пищевой (аптечной) аскорбиновой кислотой.

Настои витамина С могут быть приготовлены из хвойных игл, листьев березы, липы, люцерны, клевера. 1 кг очищенной, промытой и измельченной зеленой массы помещают в стеклянную или эмалированную посуду, заливают 1,5—2 л воды, подкисляют яблочным уксусом из расчета 2 г крепкой уксусной кислоты на 1 л воды, закрывают крышкой и настаивают в течение суток, затем процеживают через марлю. В 100 мл полученного настоя содержится суточная доза витамина С. Цельные иглы хвои, сосны, ели, кедра, листьев березы, липы, брусники, черной смородины, малины, клевера, люцерны можно заваривать как чай и пить в течение суток по 2—3 стакана в день зимой, весной, осенью. На ранних стадиях простудных заболеваний следует через каждые полчаса принимать такой чай или по 50 мл витамина С.

Курильщикам необходимо знать, что при выкуривании одной сигареты теряется 25 мг (четверть суточной дозы) этого жизненно важного витамина. Запом-

ните! Курильщик наносит вред не только своему организму, еще больше он отравляет окружающих, сжигая вокруг них кислород и витамин С.

Витамин D (кальциферол). Основная функция витамина D — способствовать усвоению организмом кальция, регулировать фосфорно-кальциевый баланс. Витамин D необходим для свертывания крови, нормального роста костей, тканей, работы сердца, регуляции возбудимости нервной системы. С помощью этого витамина излечивают глазные болезни и некоторые виды артрита.

При недостатке витамина D в рационе питания и при длительном отсутствии солнечного света кости ребенка, недополучая витамин D, размягчаются, и возникает рахит. Необходимую дозу этого витамина (0,0025 мг для взрослого и 0,0125 мг для ребенка) нельзя получить только с продуктами питания: лишь некоторые из них содержат его, да и то в недостаточном количестве.

Основные источники витамина D: яйца, молоко, сливочное масло, печень, рыба. Наиболее богат им жир печени трески и палтуса.

Витамин D называют часто «солнечным витамином» — он образуется в организме под воздействием ультрафиолетовых лучей или в результате облучения кварцевой лампой.

Когда кожа покрывается загаром, производство витамина D прекращается, пока загар не «сойдет». И хотя загорелый человек выглядит эффектно, длительное пребывание на солнце вредно для здоровья.

Чтобы не было дефицита витамина D, мойте руки с мылом реже (разумно сокращая такую процедуру). Этот витамин входит в состав секреторных выделений кожи.

Поэтому массаж тела контрастными водными процедурами, рекомендуемый Системой Ниши, стимулирует производство в организме витамина D, сохраняя кожу здоровой, молодой, красивой.

Упражнения «Золотая рыбка», «для капилляров», «смыкание стоп и ладоней» помогают нашему организму избежать недостатка витамина D, так как они создают естественный массаж внутренних органов консервативно (как бы изнутри).

Витамин E (токоферол). Этот витамин часто назы-

вают «витамином плодовитости». Кроме того, он обеспечивает функционирование сердечной мышцы, эффективен при лечении диабета и астмы, препятствует образованию тромбов в кровеносных сосудах, очищая вены, артерии от кровяных сгустков. Канадские врачи утверждают, что если на пути кровяного потока появляется препятствие (тромб, закупорка сосудов), то витамин Е может помочь образовать рядом новый кровеносный сосуд.

Основные пищевые источники витамина Е: зерна злаков, растительные масла, яйца, салат-латук, печень.

Витамин Е нетоксичен, однако избыточное его содержание повышает кровяное давление. Его суточная доза составляет для взрослого 10—20 мг, для детей — 0,5 мг на 1 кг веса. Витамин Е следует употреблять только в сочетании с ретинолом (витамином А), то есть с овощами — картофелем, капустой, салатом-латуком, морковью, зелеными частями растений.

ОСНОВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ИСТОЧНИКИ ВАЖНЕЙШИХ МИКРОЭЛЕМЕНТОВ

Соли кальция — необходимы для процессов кроветворения, обмена веществ, уменьшения проницаемости сосудов, то есть проникновения микробов в кровь, для нормального роста костей (скелета, зубов); они благотворно влияют на состояние нервной системы, оказывают противовоспалительное действие, являются хорошим регулятором при перемене погоды.

Если человек в своем рационе имеет достаточное количество кальция, ему не страшны резкие смены погоды, инфекции, эпидемии.

Основные источники кальция: кожица всех фруктов и овощей; отруби; бобовые — горох, зеленый горошек, чечевица, соя, бобы, фасоль; шпинат, морковь, репа, листья молодых одуванчиков, сельдерей, яблоки, вишня, крыжовник, земляника, спаржа, капуста, картофель, смородина, яйца, огурцы, апельсины, ананасы, персики, редис, виноград, овощи зеленые — салат, лук, ботва моркови, репы, редиски, зеленые зерна пшеницы; хлеб ржаной, крупа овсяная, миндаль, лук; кисломо-

лочные продукты — творог, сметана, кефир, простокваша, ацидофилин и т. д.; абрикосы, свекла, ежевика.

Соли калия — необходимы для нормального функционирования всех мышц, особенно сердечной, способствуют выделению из организма воды. Калий — противосклеротическое вещество, применяется для профилактики нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы. Калий способствует выделению натрия и тем самым устраняет отеки.

Основные источники калия: шпинат, огурцы, картофель, морковь, лук, латук, петрушка, спаржа, хрен, одуванчик, чеснок, черная смородина, чечевица, горох, спаржа, капуста, грейпфруты, редис, помидоры, курага, изюм, чернослив, бобовые культуры, хлеб ржаной, крупа овсяная.

Соли магния оказывают антисептическое и сосудорасширяющее действие, понижают артериальное давление и содержание холестерина в крови, усиливают процессы торможения в коре головного мозга, оказывают успокаивающее (седативное) действие на нервную систему, играют большую роль в борьбе против рака.

Основные источники магния: миндаль, яичный желток (сырой), салат-латук, печень, мята, цикорий, оливки, петрушка, арахис, картофель, тыква, слива, грецкий орех, цельное зерно пшеницы, овса, гречки, ржаной хлеб, помидоры, пшено, отруби, фасоль.

Соли железа необходимы для кровотворения, обеспечивают транспортировку кислорода от легких к тканям всех органов, в том числе и мозга. Железо входит в состав гемоглобина — красного пигмента крови. Красные кровяные тельца образуются в костном мозге, они поступают в кровь и циркулируют в течение шести недель. Затем распадаются на составные части, а железо, которое содержалось в них, поступает в печень и селезенку и откладывается там «до востребования». Железо необходимо для построения клеточного ядра.

Основные пищевые источники железа: зеленые овощи — лук, ботва молодой репы, редиски, горчицы, моркови, кресс-салат, листья одуванчика, яичный желток, печень, почки, щавель, горошек зеленый, томаты (только сырые), капуста, чеснок, салат, чечевица, хрен, огурцы, яблоки, груши, земляника, вишня, любые сухофрукты.

Соли фосфора — необходимы почти вдвое больше, чем соли кальция, хотя кальций и фосфор — «неразлучные» минеральные вещества, они не могут друг без друга. Фосфор, так же как и кальций, является составной частью костной ткани. Необходимо постоянно поддерживать соотношение этих двух минеральных веществ, иначе, если их баланс нарушается, организм для своего «выживания» вынужден брать кальций из «костного запаса» — зубов, ногтей, крупных суставов.

Так, очень часто человек жалуется на боль в костях, считая, что у него идут процессы отложения солей, в то время как он должен позаботиться о правильном питании. К счастью, витамин D регулирует в организме фосфорно-кальциевый баланс и тем самым сберегает нас от упомянутых заболеваний. Человек, который в свой рацион вводит достаточное количество продуктов, содержащих фосфор и кальций, может не бояться переломов костей, заболевания суставов, кожи, костей и нервов.

Основные пищевые источники фосфора: зеленый горошек, шпинат, фундук, овес, бобы, рожь, яблоки, ячмень, груши, пшеница, чечевица, огурцы, цветная капуста, сыр, мясо, яйцо, лосось, сардины, креветки, арахис, соя, грецкие орехи, редис, кешью, сельдерей, печень трески, рыба, грибы, пророщенная пшеница, цельные зерна пшеницы.

Кобальт является составной частью витамина B_{12}. Успешно применяется при лечении анемии. Недостаток кобальта может вызвать рак крови.

Основные пищевые источники кобальта: кисломолочные продукты, яйца, печень, почки, масло топленое, сливочное (не более 17—20 г в сутки) в неподогретом виде.

Цинк также является важным микроэлементом. Он входит в состав крови и мышечной ткани, являясь катализатором химических реакций, благодаря чему в организме поддерживается необходимый кислотный уровень. Этот микроэлемент входит в состав инсулина (гормона поджелудочной железы), которая регулирует содержание сахара в крови.

Основные пищевые источники цинка: пшеничные отруби, пророщенная пшеница. Если вы едите много белого хлеба, риск дефицита цинка в вашем организме очень велик. Опасайтесь диабета, кожных заболеваний.

Медь, так же как и железо, играет важную роль в поддержании нормального состава крови. Присутствие меди необходимо для активности железа, в противном случае железо, накопленное в печени, не сможет участвовать в образовании гемоглобина.

Основные пищевые источники меди: орехи, яичный желток, печень, молоко (лучше кисломолочные продукты — кефир, простокваша, ряженка, йогурт).

Йод необходим для поднятия иммунитета, для синтеза гормона щитовидной железы — тирозина; участвует в создании фагоцитов — патрульных клеток, оберегающих наш организм от вторжения враждебных вирусов в кровь.

Основные пищевые источники йода: морская рыба, морские водоросли, морская капуста, салат-латук, зеленые части растений, репа, порей, зеленый, дыня, чеснок, спаржа, морковь, капуста, картофель, лук, томаты, фасоль, овсянка, щавель, виноград, клубника.

Детям и подросткам нужно больше йода, чем взрослым. Недостаток йода вызывает в организме серьезные нарушения обмена веществ, способствует развитию зоба.

Кремнезем является составной частью соединительных тканей. Содержание его в крови незначительно, однако когда оно уменьшается, человек начинает «чувствовать погоду», ухудшается психическое состояние. Волосы становятся тонкими и ломкими, начинается облысение, кожа теряет эластичность. Хрусталик глаза содержит в 25 раз больше кремнезема, чем глазная мышца. Гомеопаты считают, что один из видов катаракты лечится кремнеземом. В прежние времена кремнезем использовали для лечения астмы, простуды.

Дистрофия, эпилепсия, ревматизм, ожирение, атеросклероз — вот болезни, с которыми сегодня успешно справляется кремнезем.

В отличие от железа и кальция кремнезем легко усваивается организмом, даже в пожилом возрасте.

Основные пищевые источники кремнезема: сельдерей, огурцы, листья молодых одуванчиков, лук-порей, кисломолочные продукты, редис, семена подсолнечника, помидоры, репа, а также травы: полевой хвощ, собачник аптечный, медуница. Чай из трав заваривают и пьют по 2—3 стакана в день.

Мышьяк — этот микроэлемент содержится во всех продуктах растительного и животного происхождения, за исключением сахара. Количество, которое обычно присутствует в растениях, вполне достаточно для человека.

Мышьяк препятствует потере фосфора, регулирует фосфорный обмен. Ученые полагают, что некоторые формы аллергии могут быть вызваны дефицитом мышьяка в организме, так как многие едят в основном вареную, а отнюдь не растительную сырую пищу.

Ванадий играет важную роль в повышении защитных функций организма. Он стимулирует движение фагоцитов — клеток, поглощающих болезнетворные микробы и повышающих невосприимчивость к инфекциям. Биохимические исследования доказали, что в сочетании с другими минеральными веществами ванадий замедляет процессы старения.

Основные пищевые источники ванадия: рис (неочищенный), овес, редис, ячмень, пшено, салат, гречиха, сырой картофель, рожь, морковь, свекла, вишня, земляника, груша.

Сера — необходимый микроэлемент для очищения организма.

Основные пищевые источники серы: все виды капусты, хрен, чеснок, лук, редис, репа, спаржа, кресс-салат, тыква, морковь, картофель, стручки бобов, крыжовник, слива, винные ягоды или инжир.

Поваренную соль часто называют «белой смертью», поскольку в организме человека она дает щелочную реакцию, задерживает водообмен, сгущает кровь, нарушает обменные процессы. Суточная доза ее потребления составляет 4–8 г. Однако многие значительно превышают эту норму раз в 20 и тем самым наносят непоправимый вред здоровью, поскольку избыточное употребление соли вызывает нарушение деятельности почек, некоторые сердечно-сосудистые заболевания, а также общее нарушение обмена веществ.

Итак, мы видим, как важно заботиться о том, чтобы наш организм не испытывал недостатка ни в одном минеральном веществе.

По сведениям английского геронтолога Дж. Гласс, для достижения долголетия необходимо большое количество минеральных веществ, основные из которых — кальций, фосфор, железо, кобальт, цинк, медь,

мышьяк, ванадий, калий, йод, кремнезем, бор, магний, алюминий, фтор, сера и поваренная соль (натрия хлорид), которые лучше получать из натуральных продуктов.

Фтор содержится в питьевой воде, мясе, овощах.

Бор — в овощах, мясе.

Алюминий широко представлен во всех продуктах питания.

ПИЩЕВЫЕ ИСТОЧНИКИ НЕКОТОРЫХ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ

Аргинин (необходим для половых желез)

- Яйца
- Молоко
- Овес
- Цельные зерна пшеницы
- Дрожжи

Цистин и глутаминовая кислота (необходимы для поджелудочной железы)

- Большинство белковых продуктов (особенно молоко)

Тирозин (необходим для щитовидной железы и надпочечников)

- Большинство белковых продуктов (особенно молоко)

Кислород (помимо поглощаемого при дыхании, особенно необходим для головного мозга):

- Хрен
- Мята
- Лук
- Петрушка
- Картофель
- Редис
- Помидоры

Ненасыщенные жирные кислоты

- Мозги
- Яичный желток
- Свиной жир
- Масло подсолнечное
- Масло кукурузное
- Масло оливковое
- Пророщенная пшеница

РАСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ В СЕБЕ МНОГО ОСНОВАНИЙ (щелочных солей)

- Огурцы
- Свекла
- Картофель
- Шпинат
- Морковь
- Капуста
- Черная редька
- Чернослив
- Латук
- Виноград
- Пастернак
- Помидоры
- Слива
- Салат

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Абрикосы
Яблоки
Говядина
Мозги
Брюссельская капуста
Морковь
Сельдерей
Огурцы
Цветная капуста
Вишня
Смородина
Сухофрукты
Яичный желток (сырой)
Свинина
Рыба
Чеснок
Крыжовник
Виноград
Хрен
Салат-латук
Печень
Молоко
Мята
Грибы
Горчица
Масло оливковое
Лук
Апельсины
Горох
Картофель
Петрушка
Малина
Масло подсолнечное
Масло кукурузное
Масло оливковое
Пророщенная пшеница
Мед
Грейпфруты
Орехи

СТРОИТЕЛЬНАЯ ДИЕТА

(для детей, беременных, послеоперационных и стрессовых состояний, при выходе из длительного голодания)

Для примера — диета для будущей матери.

Каждая мать хочет иметь крепкого, здорового ребенка и родить легко. Это естественное желание.

Почву удобряют азотом, фосфором и калием. Азот необходим для роста листьев, фосфор — для образования цветков, калий - для роста корней и стеблей. При недостатке этих элементов растение будет чахнуть. Подобным же образом недостаток одного или более элементов, необходимых в период созревания плода в пище, ежедневно употребляемой будущей матерью, будет оказывать отрицательное влияние на развивающийся организм ребенка. Пища является важным фактором.

Как же должны питаться будущая мать (то есть девочка) и будущий отец (то есть мальчик), если они (или их родители) заботятся о будущем своем потомстве?

Пищу из пшеницы нужно заменять ржаным или кукурузным хлебом. Молоко употреблять лишь в кислом виде, ежедневно есть до 75 г творога, вместо мяса (говядины, телятины, свинины) лучше есть рыбу и другие продукты моря, а также печень, сердце, почки или ливерную колбасу. Мясо птицы нужно есть изредка, не более одного-двух раз в неделю. Мед должен заменить сахар. Ежедневно надо съедать сырые овощи не менее двух видов и одно яйцо (желток в мешочке). Ежедневно 5—6 грецких или других орехов. Вместо цитрусовых, таких как апельсины, грейпфруты и их соки, можно употреблять виноград, яблоки или клюквенный сок, богатый всеми элементами, необходимыми развивающемуся организму ребенка. В течение дня нужно выпивать один стакан клюквенного, яблочного или виноградного сока, причем свежеприготовленного, без рафинированного сахара.

Мед — это не только прекрасный продукт питания, а также хорошее пищевое дополнение. Он предотвращает процессы ферментации в желудочно-кишечном тракте и быстро всасывается. В меде содержатся важные микроэлементы, необходимые для формирования клеток крови. Мед оказывает мягкое послабляющее действие, способствует предупреждению запоров, действуя так же, как успокаивающее средство, он обеспечивает крепкий и восстанавливающий силы сон.

«Две чайные ложки меда за каждой едой или на десерт,— пишет С. Джарвис,— способствуют созданию крепкой нервной системы ребенка».

«Что касается потребности будущей матери в кислоте, то в этом смысле она может как сыр в масле кататься — щедрой рукой природа одарила кислотой используемые в пищу растения, выращенные на земле.

При отрицательном отношении к свежим фруктам, ягодам, съедобным листьям растений, являющимся основными источниками кислоты, недостаток ее может быть восполнен за счет чайной ложки яблочного уксуса на стакан воды по утрам после сна. Обычно эта смесь предотвращает или снимает чувство подташнивания».

«Если будущая мать ежедневно будет получать с пищей элементы, прописанные природой, то она может ожидать следующих результатов при рождении своего ребенка:

— у него будут такие густые волосы, что придется стричь его в день рождения; ногти на пальцах будут крепкими и длинными, их понадобится стричь;

— у ребенка будет такая сильная мускулатура, что он сможет поднять головку от подушки в возрасте одной недели; по мере его развития можно будет видеть гармоничное сочетание его умственных и физических способностей;

— ребенок будет хорошо переваривать пищу и нормально испражняться; у ребенка будет округлое личико; каждая челюсть будет по форме напоминать подкову, что способствует равномерному появлению на них ровных зубов;

— и что самое главное, ребенок будет отличаться хорошими умственными способностями; когда придет время идти ему в школу, наблюдать за его успешной учебой будет истинным удовольствием».

У матери должно быть много молока, чтобы кормить ребенка. Ребенок, вскормленный материнским молоком, защищен от многих болезней, даже если он получает всего 30 г молока матери в сутки. При желании любая мать может добиться от себя собственного молока и не прибегать к донорскому или, что еще хуже, к искусственному. Правильно питаясь, отцеживаясь после каждого кормления, мать добьется, что на каплю завтра придет четыре.

При хороших условиях внутриутробного развития, которое имеет первостепенное значение, недостаточное питание после рождения не будет оказывать слишком большого влияния на организм ребенка.

«Условия, в которых развивается ребенок в утробе матери,— это основа, хотя этому часто не придают особого значения»,— пишет С. Джарвис.

По состоянию зубов ребенка можно определить, было ли питание матери полноценным».

Думаю, это — ценные замечания, к которым нам всем надо прислушаться, если мы хотим иметь счастливое, здоровое будущее. Наше будущее — наши дети и внуки. Чтобы они были здоровы и счастливы, мы можем и должны подготовить их к этому, передавая им свой опыт, свои навыки.

* * *

Таким образом, мы еще раз убеждаемся, что если человек грамотно использует продукты питания, то он может сознательно построить себе и своим потомкам здоровые системы, органы, волосы, зубы, ногти, клетки, сосудистую, эндокринную, нервную, иммунную системы, лечить различные заболевания и даже такое страшное заболевание, как рак.

ЛЕЧЕБНАЯ ИЛИ ОЧИЩАЮЩАЯ ДИЕТА

Диета, стимулирующая функции органов выделения, способствующая удалению из организма ядовитых метаболитов.— М. Бирхера-Беннера.

4 дня подряд — овощи и плоды сырые или сушеные фрукты, но замоченные с вечера (настои выпиваются тоже), орехи, настои из листьев или кофе из цикория, зеленый чай, мед, растительное масло 1—3 ч. ложки, картофель только в виде сырых соков. Ничего вареного. 100 г ржаного хлеба в подсушенном виде.

В эти 4 дня запрещается: мясо, рыба, яйца, колбаса, белый хлеб, сухари, изделия из сдобного теста, супы и бульоны, шоколад, конфеты, мармелад, пастила, халва, алкоголь, табак.

5-й день — то же, но прибавить один черный сухарь.

6-й день — то же, но в обед 2—3 картофелины, сваренные без соли. Можно сделать пюре.

7-й день — то же и два сухаря и пол-литра кислого молока.

8-й день — то же и добавляется одно яйцо (желток сырой).

9-й день — повторяется 8-й день.

10-й день — добавляется сливочное масло — 1 ч. ложка и 2 ст. ложки творога с 1 ч. ложкой растительного масла. Так еще 4 дня.

Начиная с 15-го дня можно есть 100 г мяса, вначале отварного, но не более двух раз в неделю, однако два раза в неделю (понедельник и вторник) повторять режим первых 4 дней.

МЕНЮ ДЛЯ ПОЛНЫХ

Полнота говорит о том, что человек сильно зашлакован. Ему нужен переходный период к энергетическому питанию. Попробуйте начать с разгрузочных дней.

Салатный день: помидоры, огурцы, капуста, морковь, листья салата (1,2—1,5 кг овощей разделяют на пять порций, заправляют растительным маслом).

Яблочный день: 1,5 кг яблок (на 5—6 порций), один стакан томатного сока из свежих помидоров.

Творожный день: 100—250 г обезжиренного или маложирного творога с подсолнечным маслом, тертые овощи (капуста, морковь, репа или кислые фрукты) с орехами плюс 2—3 стакана зеленого чая без сахара (или листьев, лепестков шиповника).

Рыбный: все примерно так же, как и с творогом.

Меню

На весь день 100 г хлеба ржаного и 15—20 г масла, в основном растительного.

Завтрак: салат, орехи. Несладкий чай из листьев смородины, брусники, малины, шиповника.

Через 2 ч: одно яблоко.

Обед: вегетарианский суп (полпорции), отварная курица (или творог, или рыба, или мясо, лучше орехи — не более 100 г) с овощным салатом, чай с 1 ложкой меда (в «прикуску»). Все тщательно разжевывать!

Полдник: фрукты (1—2 вида).

Ужин: отварная рыба, овощной салат, компот (настой сухофруктов).

Через 2 ч: кефир.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Особенно полезными для человека продуктами являются кисломолочные — творог, кефир, сметана и т. д., яйцо, овсяная, гречневая, кукурузная крупы, орехи всех видов, печень, мозги, отруби, бобовые (горошек зеленый, фасоль, чечевица, бобы), зеленые листья овощей (ботва репы, моркови, редиса и т. д.), морковь, свекла, капуста, картофель, сырая тыква, репа, турнепс, чеснок, хрен, лук, салат, клюква, брусника, черника, земляника, крыжовник, черная смородина, красная и чер-

ная рябина, калина, шиповник (напиток), боярышник (напиток), лимон, апельсин, грейпфрут, курага, урюк, все сухофрукты, изюм, финики, бананы, пыльца цветочная, мед, любой травяной чай, порошок из сухих листьев малины, пророщенные зерна злаков, морская капуста, продукты моря, растительные масла (подсолнечное, соевое, кукурузное), семена подсолнечника, тыквы, листья и корень одуванчика.

Свежее молоко лучше заменить кисломолочным продуктом — сыром, творогом, брынзой, кефиром, ацидофилином, простоквашей, сметаной. Тот, кто пьет кефир, поступает весьма дальновидно, так как ацидофилиновая бактерия, которую кладут в кефир, убивает кишечную палочку, вытесняя ее из кишечника. Мацони, йогурт и другие кисломолочные продукты вкусны, богаты витаминами группы В и являются хорошими поставщиками кальция, столь необходимого для жизнедеятельности организма человека.

Хлеб полезен только ржаной и слегка подсушенный. Свежий хлеб трудно переваривать. Пищу из пшеницы лучше заменить ржаным или кукурузным хлебом. Вместо мяса надо есть рыбу и продукты моря, а также печень, почки, мозги.

Жиры следует употреблять в натуральном виде. Подогретые жиры канцерогенны. Сливочное масло употреблять до 20 г в день и не есть в солнечные дни, поскольку витамины А и D образуются в крови под солнечными лучами сами, а их избыток приводит к серьезным болезням.

Морковь, томаты, яичный желток необходимо сочетать при употреблении с растительным маслом для их лучшего усвоения. Помидоры (томаты), щавель и цветная капуста должны съедаться только в сыром виде. Вареные они вредны, образуя в организме нерастворимую щавелевую соль, а в сыром виде они нужны человеку для его здоровья.

Яичный желток необходим в любом возрасте. Беременная женщина, ребенок, молодой человек до 25 лет и старики должны съедать хотя бы 1 желток ежедневно, люди зрелого и среднего возраста (от 25 до 55 лет) — 1—2 раза в неделю, поскольку это необходимо для построения в организме здоровых клеток. В яичном желтке содержатся витамины А, B_2, B_5, B_6, B_{12} и другие витамины группы В.

Картофель незаменимый продукт, но если только он приготовлен правильно. Многие хозяйки счищают картофель, а между тем в кожуре и под ее тонким слоем как раз находится множество необходимых нашему организму микроэлементов, которые, кроме всего прочего, помогают усвоению всего клубня. Картофель надо запекать и съедать целиком. Попробуйте тщательно вымыть клубни, разрезать пополам и выложить на противень вверх белой частью. Через 25 мин в квартире появится дразнящий вкусный запах, и еще через 10 мин на столе на блюде можно будет выложить красивые «пирожные», которые очень вкусны с растительным или сливочным маслом и сметаной, заправленной чесноком и зеленью. Если на столе будет еще и капустный салат, – больше ничего и не надо. Можно варить картофель на пару. Но съедать надо обязательно с кожурой.

Творог может заменить мясо. В нем сочетаются белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли кальция, магния, калия, метионина. Но творог — вареный продукт, и его надо сочетать с «живыми продуктами» — овощами, фруктами или их соками. Кроме того, творог содержит животные жиры, которые «забивают» протоки печени. Чтобы ликвидировать этот нежелательный эффект, надо добавить в творог немного растительного масла. Например, к 2 ст. ложкам творога — 1 ч. ложку растительного масла и 2 ст. ложки кефира или молока. Это основа для салата красоты. Далее каждый день он может быть другим в зависимости от того, что мы будем добавлять в эту основу: апельсин или яблоко, или ягоды с медом, или овощи — томаты, огурцы, капусту, морковь, зелень с чесноком и т. д. Творог с успехом заменяют вымоченной брынзой.

РЕЦЕПТЫ

Основой нашей пищи должны стать овощи. Это лучший аккумулятор солнечной энергии, энергии воздуха, воды, источники образования биоэнергии. Но зимой и весной витаминов в овощах уже недостаточно. Как рациональнее использовать то, что у нас есть?

Помидоры. Этот чрезвычайно полезный продукт

многие натуропаты причисляют даже к фруктам. Но употреблять их надо исключительно в сыром виде, поскольку вареные они вредны. Можно сделать заготовки на всю зиму.

«Гюрза». 1 кг спелых томатов вымыть, просушить, провернуть через мясорубку и соединить с 300 г протертого, очищенного чеснока, поместить в подготовленную заранее стерильную банку, закрыть плотно крышкой и хранить в прохладном месте (можно в холодильнике). Эта так называемая «гюрза» может быть дополнена еще и 300 г протертого хрена. Эта смесь до самой весны будет обогащать нашу пищу витаминами и микроэлементами. Если же добавить в смесь 300 г перетертых антоновских яблок и 300 г болгарского сладкого перца (зеленого или красного), вы обеспечите себя на всю зиму полноценным комплексом витаминов.

Супы, борщи горячие

Зимой, осенью, ранней весной мы не обходимся без супов и борщей. Старайтесь как можно меньше времени держать их на огне. Мясные бульоны вредны. Лучше варите вегетарианские борщи.

Борщ вегетарианский. В кастрюлю с небольшим количеством воды, как для приготовления овощного рагу, поместить сразу все мелко нашинкованные овощи — капусту, картофель, морковь, свеклу, коренья, лук целиком (репку). Дать всей массе вскипеть, а затем соединить с заранее прокипяченной сывороткой, полученной от приготовления творога из кефира или простокваши (творог подать с овощами как второе блюдо), и тут же выключить огонь, обернуть кастрюлю и оставить для распаривания (как кашу). В этом «бульоне» на сыворотке с овощами важен настой. Перед подачей такого борща к столу в тарелку положите рубленую свежую зелень и ложку «гюрзы» или свежий томат с чесноком и сметану. Такой борщ сварен по всем правилам Системы здоровья Ниши (вареное сочетается с сырым, и сырого должно быть в 3 раза больше).

Всегда добавляйте в суп, щи или борщ уже на столе «живые» овощи — помидоры, лук, чеснок и травы — крапиву, щавель, сныть, петрушку, укроп, кинзу и т. д.

Так вы обеспечите свой рацион незаменимыми микроэлементами и витаминами.

Сыворотка — это ценный белковый продукт. И мало кто знает, что из нее делают искусственную черную дорогостоящую икру и искусственное мясо. Поэтому сыворотку никогда не следует выбрасывать.

В любых первых блюдах нас должны интересовать прежде всего настои.

Горячие супы (их готовят по одному рецепту). В закипевшую воду положить подготовленные заранее картофель, морковь, коренья и огонь выключить. Дать супу настояться. Пить овощные настои горячими (не выше 40°С).

Любая пища не должна быть ни холодной, ни горячей.

Сырые супы

Суп томатно-огуречный. Нарезать помидор и огурец, зелень, чеснок и зеленый лук, положить кусочек вымоченной брынзы, заправить соком капусты и залить кислым молоком. Без кислого молока вы получите очень вкусный салат, а с молоком или кефиром (можно разбавить их водой) — чудесный суп.

Суп томатный простой. Натереть посуду чесноком или луком. Измельчить помидор, залить стаканом кислого молока. Суп готов. По желанию можете добавить зелень.

Ботвинья. На 3—4 стакана резаных овощей (огурцы, капуста, зелень лука) – 1,5 л кваса. Смешать и дать постоять около получаса. Можно добавить 1 ст. ложку сметаны.

Суп ягодный. Смешать стакан кислого молока, 3 ст. ложки воды и 3 ст. ложки измельченных ягод (любых, кроме крыжовника). По желанию можно добавить фруктовый сахар или мед.

Суп из сухофруктов. Замочить с вечера горсть сушеных фруктов (40—50 г). Когда фрукты намокнут, вынуть их из настоя, освободить от косточек, протереть или мелко нарезать. Опустить в настой. За 3 ч до подачи на стол можно добавить 1—2 ст. ложки отрубей, гречневого или овсяного толокна. Косточки тоже вкусны.

Настои из растительных или молочных продуктов

Напиток свекольный. 4 ст. ложки клюквы или красной смородины, 2 ст. ложки свекольного сока (см. далее), 1 ч. ложка меда, 2/3 стакана воды.

Соки овощные натуральные. Натереть на терке и спрессовать овощи с острым крепким вкусом (редька, редис, хрен), разбавить водой (овощи с терпким вкусом разбавить ягодной кислотой). Процедить. Такой сок легко сделать на соковыжималке.

Овощное молоко. Овощной свежий сок из 5 видов овощей, выжатых одновременно (морковь, капуста, репа, свекла, огурец, помидор и т. д.), смешать с кислым молоком в равной пропорции.

Лимонад. Смешать 1 стакан воды и сок 1—2 лимонов, по вкусу можно добавить мед.

Отрубная вода. Смешать 4 ст. ложки отрубей и 20 ст. ложек воды. Через 3 –4 ч процедить и прибавить 1 ст. ложку меда или ягодного сока.

Льняной напиток. 30 г льняного семени залить 3/4 стакана воды в глубокой миске. В течение часа каждые 10 мин сбивать. Процедить, смешать с 2 ст. ложками лимонного или клюквенного сока. Можно добавить мед или фруктовый сахар.

Сырые чаи. Любые съедобные травы и листья (2 ст. ложки) залить 1 стаканом воды на 12 ч. Держать в теплом месте. Процедить, по желанию прибавить мед.

Яблочный чай. Яблоко мелко нарезать и залить водой. Через полчаса процедить и выпить.

Овощное молоко. Овощной свежий сок (морковь, кольраби, брюква, репа) перемешать с кислым молоком в равной пропорции. Молоко хорошего вкуса получается из старого подсохшего крупного хрена.

Молоко из хрена и из редьки. Смешать 1 ст. ложку кислого молока и 1 ч. ложку редьки или тертого хрена, добавить в стакан кислого молока.

Молоко с чесноком. Натереть слегка разрезанным зубчиком чеснока чашку, в которой подается кислое молоко (кефир, «Наринэ», айран и т. д.).

Свекольный квас. В 3-литровую банку нарезать кусочками очищенную свеклу, залить теплой кипяченой

водой, накрыть марлей, дать настояться 5 дней, процедить, выкинуть образовавшийся гриб. Квас готов. Можно употреблять перед едой с медом, можно вместе с салатами.

Ореховое молоко. 10 грецких орехов (или любых других) истолочь, добавляя воды. Профильтровать через льняную ткань или через сито. Можно добавить кислое молоко.

Все напитки следует до проглатывания обрабатывать слюной.

Заправки для салатов

Ореховый майонез. Истолочь орехи с малым количеством растительного масла, чтобы получилась кашица. Сбить эту кашицу с растительным маслом в пропорции 2—3 ст. ложки масла на 1/2 ст. ложки кашицы, прибавить сок лимона или клюквы. Употреблять тотчас после приготовления.

Майонез сыроедов. Взбить 1—2 желтка, прибавляя понемногу 2—3 ст. ложки растительного масла; добавить 1 ч. ложку тертого лука или 1 ст. ложку тертого сельдерея, 1—2 ст. ложки лимонного или клюквенного сока. Майонез можно сделать зеленым, добавив сок ботвы редиса, моркови, репы чеснок (1-2 зубчика).

Майская подлива. Соединить в равной пропорции лимонный или клюквенный сок и растительное масло. Добавить немного зеленого лука, рубленой петрушки, взболтать в бутылочке.

Сметанная подлива. Сок одного лимона перемешать с 3 ст. ложками сметаны, добавить зубчик чеснока, не более 1/2 ч. ложки нарубленного лука и 1 ст. ложку растительного масла. Все взболтать.

Томатная подлива. Смешать 8 частей масла, 1 ч. ложку лимонного сока, тертый сельдерей по вкусу, 4 части свежего сока протертых томатов.

Заправка «Провансаль». Правой рукой растирать в ступке деревянной ложкой желток, подбавляя левой рукой растительное масло каплями; когда загустеет, добавить 1/2 стакана лимонного сока, чередуя его с растительным маслом.

Розовая кислая капуста. 100 г кислой капусты смешать с 2—3 ст. ложками свекольного сока. Добавить 1 ст. ложку подсолнечного масла и 1/3 маленькой луковицы. Вместо свекольного сока можно положить 3 ст. ложки тертой свеклы и 1 ст. ложку клюквы или моченой брусники.

Кислая капуста с яблоками. 100 г кислой капусты, 1/2 антоновского яблока средней величины, 1 ст. ложка подсолнечного масла и 1/2 маленькой луковицы.

Кислая капуста праздничная. 100 г капусты мелко нарезать, прибавить 1/2 яблока, 1 ст. ложку подсолнечного масла, 1/2 луковицы, щепотку тмина (или молотого тмина), сок одного лимона или 1 ст. ложку клюквенного сока и 1 ст. ложку меда, подержать это все несколько часов под гнетом.

Кислая капуста с картофелем. 125 г капусты, 100 г картофеля и 1/2 луковицы смешать с 1,5 ст. ложки подсолнечного масла. Можно прибавить 1—2 ст. ложки клюквы или брусники. Вместо картофеля можно взять земляную грушу.

Редька с клюквенным соком. Нашинковать 60 г редьки, добавить 2 ч. ложки подсолнечного масла и 1—2 ст. ложки клюквенного сока. Дать постоять полчаса.

Салат с хреном или редькой. Натереть 1 большую морковь и корень сельдерея среднего размера (60 г), добавить 1 ч. ложку хрена, растертого с грецкими орехами. Вместо хрена можно взять 1 ст. ложку редьки.

Редька с кислым молоком. 60 г редьки положить в 1 стакан кислого молока. Дать постоять не менее 1,5 ч.

Салат «Январыч». Морковь средней величины натереть, смешать с 3 ст. ложками кислой капусты, 1 ст. ложкой капустного рассола, 1 ст. ложкой тертой редьки. Добавить 10 измельченных орехов, 2 ч. ложки подсолнечного масла и столько же клюквенного сока. Все смешать. Можно прибавить 30 г рубленого картофеля.

Рецепт для очищения сосудов. Натереть на терке один лимон с цедрой и одну головку чеснока, залить 600 мл кипяченой охлажденной воды, настоять 2—4

дня при комнатной температуре, процедить и пить натощак по 50 мл всю осень, зиму, весну. В этом настое содержатся все витамины группы В, С, комплекс необходимых микроэлементов.

Рецепт общеукрепляющий. 300 г очищенных грецких орехов, 300 г кураги, 300 г изюма, 2 лимона с цедрой провернуть через мясорубку и перемешать с 300 г меда. Есть по 1—2 ч. ложки в день (не более), так как сухофрукты в сочетании с орехами усваиваются нелегко. Хранить в холодильнике.

Весенние блюда из овощей и трав

Салат из одуванчиков. 3 горсти листьев и сердцевины одуванчика мелко изрубить и смешать с 10 измельченными грецкими орехами. Можно добавить 1 ст. ложку меда или подсолнечного масла.

Вместо орехов можно использовать подливу: смешать 1 ст. ложку подсолнечного масла, столько же клюквенного сока, 1 ч. ложку мелко изрубленного репчатого лука. Вместо клюквенного сока можно взять вдвое больше яблочного сока (лучше из кислых яблок).

Весенний салат. Для такого салата используют щавель, крапиву, сныть, кислицу, одуванчик. Один-два вида из указанных трав изрубить, добавить 3—4 грецких ореха, заправить любой подливой с чесноком.

Редис со сметаной. Выложить венком на блюдечке 10—15 редисок (по 10 г) со стебельками 1—2 см высотой, налить в середину 1 ст. ложку сметаны, посыпать сметану 1 ч. ложкой рубленого зеленого лука.

Редис в молоке. В стакан простокваши или ацидофильного молока положить нарезанные четвертушками 15 редисок, добавить 1 ч. ложку нарезанного укропа или петрушки.

В мае во все салаты из свежих овощей можно добавлять листья липы и березы.

Летние и осенние блюда из овощей и трав

Огуречный салат. Порубить 2 огурца одной величины, вынув семена, добавить лук, петрушку, зелень сельдерея (по вкусу) и 30 кедровых орешков или арахиса.

Огурец в кислом молоке. Порубить крупно один

средний огурец, вылить на него 1/2 стакана простокваши, кислого молока или пахтанья, посыпать 1 ч. ложкой укропа.

Салат из огурцов и томатов, белокочанной и цветной капусты готовят таким же образом.

Цикорий с простоквашей. Смешать 1 ст. ложку простокваши или кислого молока, 80 г крупно нарезанных листьев цикория, горсть молодого зеленого горошка.

Кровоочистительный салат. Натереть мелко 50 г свеклы и столько же моркови, добавить 50 г мелко рубленной капусты, 1/2 ст. ложки подсолнечного масла и 1/5 ст. ложки меда. Сверху положить 1,5 ст. ложки клюквы или красной смородины. Вместо свеклы можно взять репу, вместо капусты — кольраби.

Питание для мозга. 150 г тертых яблок смешать с соком половины апельсина, 5—20 грецкими или другими орехами. Вместо орехов можно взять несколько ложек взбитых сливок, а вместо апельсина — 2 ч. ложки лимонного сока и столько же меда.

Яблочная каша. 3 тертых яблока смешать с 1/4 стакана свежих сливок или кислого молока и 2 ст. ложками отрубей (чистых или овсяного толокна, в крайнем случае — геркулеса).

Завтрак дипломата. Положить на тарелку тонкий слой овсяного или гречневого толокна, сверху — слой сочных ягод. Размять и оставить на 30 мин. Можно прибавить 2 ст. ложки сливок или кислого молока и несколько измельченных орехов, но тогда не надо толокна (белки и крахмал не соединяются).

Простые конфеты из сухофруктов. Замочить сухофрукты на 12 ч. Вынуть косточки и вместо них вставить орехи, обвалять в отрубях.

Конфеты из ягод. Из 1 части меда, 5 частей толокна и 1 части любого фруктового сока слепить конфеты.

Фруктовый сахар. 750 г сахарного песку (лучше превратить его в кофемолке в пудру) соединить с 200 мл кипяченой охлажденной воды и 200 г меда. Все перемешать до получения однородной массы и оставить на 8 дней. Смесь перемешивать деревянной ложкой 3 раза в день.

Яблочный уксус. Яблоки тщательно вымыть, срезать поврежденные части, пропустить через соковыжималку или натереть на крупной терке. Получившуюся сырую яблочную кашицу положить в стеклянный (бан-

ку), деревянный или глиняный (бочонок без крышки) сосуд, емкость которого соответствует количеству используемых яблок, и налить тепловатой кипяченой воды (0,5 л на 400 г яблочной кашицы). Затем на каждый литр воды добавить 100 г меда или сахара, 10 г хлебных дрожжей и 20 г сухого черного хлеба.

Сосуд с этой смесью хранить открытым в помещении при температуре 20—30°C в течение 10 дней, 2—3 раза в день помешивать кашицу деревянной ложкой.

После 10 дней всю массу переложить в марлевый мешочек и отжать. Полученный таким образом сок вновь процедить через марлю, определить вес и перелить в сосуд с широким горлом. Можно к каждому литру прибавить по 50—100 г меда или сахара, помешивая до полного растворения. Затем банку закрыть марлей, завязать и хранить в тепле для продолжения брожения, которое считается законченным, когда жидкость успокоится и станет прозрачной. Это произойдет через 40—60 дней. Яблочный уксус перелить в бутылки, фильтруя при помощи лейки с марлей. Бутылки плотно закрыть пробками, облить воском и хранить в прохладном месте.

Яблочный уксус применяют как приправу к салатам, другим блюдам, что отвечает потребности человеческого организма в кислой добавке к пище.

«Живой» хлеб (рецепт Поля Брэгга). Потребуется 0.5 л воды. 1 ст. ложка сорбита или 100 г приготовленного (фруктового) сахара, 100 г свежих или 1 ч. ложка сухих дрожжей, 1 кг 200 г неотбеленной, лучше ржаной муки, 250 г проросших зерен пшеницы, овса или ржи. Растворить фруктовый сахар или сорбит в 0.5 л воды. Размешать, добавить дрожжи. После их растворения — муку, зерна. Хорошо вымесить тесто, сделать 1—2 каравая. Поставить в печь с температурой 100°C, приоткрыв дверцу. Дайте тесту подняться в два раза. Затем закройте дверцу печи и установите терморегулятор на 350°C. Печется хлеб около 50 мин. Когда сформируется корочка и хлеб будет отставать от противня — хлеб готов.

Снимите хлеб, смажьте слегка каким-либо маслом, чтобы корочка оставалась мягкой, и остудите.

Колотые орехи или финики, смородина, изюм, чернослив, инжир могут быть добавлены в тесто для получения различных вариантов.

Рецепты натуральной кухни

Зерно пророслее. Зерно замочить и оставить на время, необходимое для появления ростков. Такое, отчасти самопереваренное, зерно особенно годится для питания стариков, так как слюнные железы у них уже не вырабатывают достаточного фермента.

Ореховая мука с фруктами или ягодами. Орехи очистить, смолоть на кофемолке или в ступке. 100 г ореховой муки смешать с 100—150 г фруктов: нарезанных яблок, груш, слив, черешен или ягод. Можно добавить 1 ст. ложку меда или фруктового сахара.

Ореховая мука с сушеными фруктами. Намочить изюм, финики, инжир или сушеные груши, 50 г смолоть и смешать с 10 г ореховой муки.

Ореховая мука с овощами. Смешать 100 г ореховой муки с 50 г редиса, моркови, капусты, картофеля, мелко нарубленных. Можно использовать и другой набор овощей: тертый корень петрушки или сельдерея, морковь, брюкву, репу, тыкву, картофель.

Ореховая мука с цветами. Вместо овощей приправить муку 30 г съедобных цветов (одуванчик).

Блюдо из овса для подростков. 30 г орехов (лесных или миндаля) изрубить и соединить с 30 г намоченных сушеных фруктов, добавить 3 ст. ложки целого овса (неочищенного) или пророщенной пшеницы.

Сушеные фрукты в кислом молоке. 80—100 г сушеных фруктов положить на 15—20 ч в кислое молоко в пропорции 1 часть фруктов на 4 части молока по весу, закрыть от солнца и света; держать при комнатной температуре. Можно подать к этому блюду 5—10 грецких орехов или несколько ложек размягченного зерна.

Салат по Коррингтону. Нарезать мелко 100 г свежих яблок, груш или любых других фруктов, прибавить сушеные фрукты (финики, курагу), горсть орехов, 1 ч. ложку меда или несколько ложек взбитых сливок.

Гречневая каша с черносливом. Намочить в 3 ст. ложках воды 12 шт. нарезанного чернослива. Отдельно намочить 2 ст. ложки вымытой ядрицы на 9 ч, слить воду, дать подсохнуть, чтобы поверхность была сухая, налить на нее чернослив вместе с водой. Желательно прибавить несколько орехов и 1 ст. ложку клюквенного сока.

СОЧЕТАНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Наиболее распространенные продукты	Наилучшее сочетание	Наихудшее сочетание
Фрукты (полукислые и некислые)	Кислое молоко	Кислые фрукты, крахмалы (злаковые, хлеб, прочие крахмалы), белки, молоко
Фрукты кислые	Прочие кислые фрукты, орехи, молоко кислое	Сладости (все), крахмалы (злаки, хлеб, прочие крахмалы), белки, кроме орехов
Зеленые овощи	Все белки, все крахмалы	Молоко
Крахмалы	Зеленые овощи, животные и растительные жиры	Все белки, все фрукты, кислоты, сахара
Мясо (всех видов)	Зеленые овощи	Молоко, крахмалы, сладости, другие белки, кислые фрукты и овощи, сливочное и растительное масло, сметана, сливки
Орехи (большинство видов)	Зеленые овощи, кислые фрукты	Молоко, крахмалы, сладости, другие белки, кислые продукты, сливочное и растительное масло, сливки, сало
Яйца	Зеленые овощи	Молоко, крахмалы, сладости, другие белки, кислые продукты, сливочное и растительное масло, лярд, сало
Молоко	Принимать отдельно или с кислыми фруктами	Все белки, зеленые овощи, крахмалы
Жиры животные	Все злаковые	Все белки
Дыня (всех видов)	Лучше употреблять отдельно	Все продукты
Злаковые (зерновые)	Зеленые овощи	Кислые фрукты, все белки, все сладости, молоко
Салаты, бобовые, горох (кроме зеленых бобовых)	Зеленые овощи	Все белки, все сладости, молоко, фрукты (все виды), сливочное и растительное масло, сливки, сало, лярд

СОДЕРЖАНИЕ

Научно-популярное издание

ГОГУЛАН МАЙЯ ФЕДОРОВНА

ПОПРОЩАЙТЕСЬ С БОЛЕЗНЯМИ

Директор-издатель *С. В. Кузьмин*
Редактор *Т. Н. Киреева*
Художник и художественный редактор *И. И. Бокий*
Технический редактор *Г. В. Викентьева*
Корректор *Т. Е. Кузьмина*
Оригинал-макет: *Г. В. Викентьева, А. Е. Лобан*

Подписано в печать 14.04.98. Формат $84\times108^1/_{32}$. Бумага газетно-офсетная.
Гарнитура тип «Таймс». Печать офсетная. Печ. л. 9,5. Усл. печ. л. 15,96.
Уч.-изд. л. 15,95. Тираж 10 000 экз. Зак. 322

Издательство «Книжный Дом».
220023, Минск, пр-т Скорины, 98. Лицензия ЛВ № 124 от 17.12.97.

Отпечатано с готовых диапозитивов заказчика в типографии издательства
«ПИКОРП». 220041, Минск, ул. Жодинская, 18.

Майя Федоровна Гогулан, журналист.

Она была у самой грани, разделяющей Свет и Тьму, но ей хватило мужества и ума не переступить роковую черту.

Она считает не вправе держать при себе свой опыт выздоровления и щедро делится им с читателями.

Эта книга – плод знтузиазма и серьезного труда. Она не только об истории чудесного выздоровления, не только рассказ о том, какую роль в борьбе за здоровье играют воля и вера, но и практическое руководство к действию по мобилизации собственных ресурсов организма человека в его борьбе с таким страшным недугом, как рак.

Законы жизни отменить невозможно. Их надо знать, ими надо владеть, их необходимо соблюдать. Как?! Этому учит Система здоровья Ниши, суть которой автор излагает в книге. Соблюдая законы жизни, законы природы, вы сможете прожить долгую, здоровую, творческую жизнь.



PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190